

**DIE RELATION VON GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG
ALS PÄDAGOGISCHE AUFGABE**

Reinhild Brandls

**DIE RELATION VON GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG ALS
PÄDAGOGISCHE AUFGABE**

**Das Verhältnis dieser Relation und die traditionellen Aufgaben
in Bezug zur beratenden und innovierenden Aufgabe der Pädagogik**

**Inaugural - Dissertation
zur Erlangung des Doktorgrades
der Philosophie
an der Ludwig-Maximilians-Universität
zu München**

vorgelegt von

Reinhild Brandis

aus

München

1986

1987

Referent: Prof. Dr. Erich Wasem

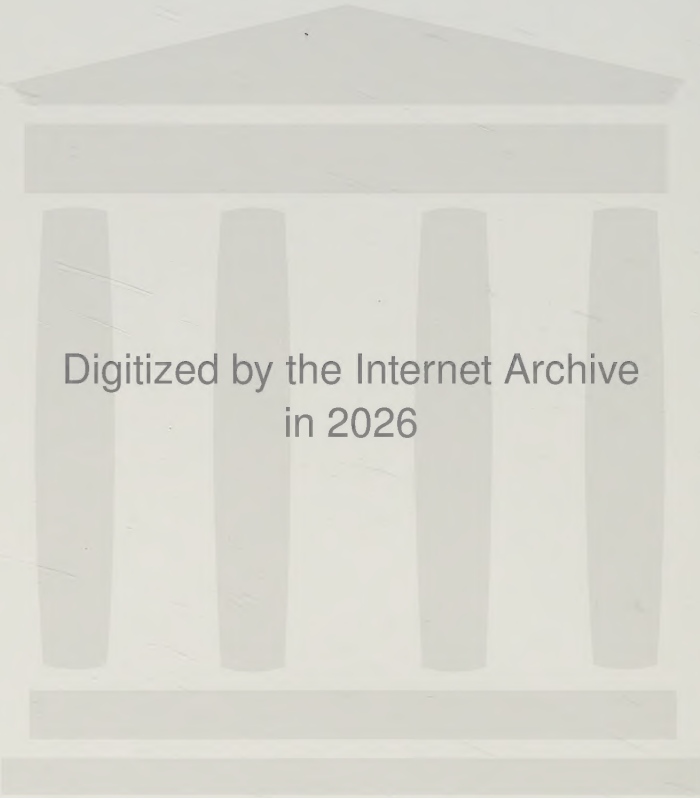
Korreferent: Prof. Dr. Helmut Zöpfel

Tag der mündlichen Prüfung: 10.4.1987

Mit dieser kleinen Probe von der Arbeit meines Sohnes, welcher sich der Darstellung
des weltlichen Lebens widmet, hat sich der Vater auf seine geistliche
Wirkung verlassen.

Was ich für die geistliche Ausbildung meines
Sohnes wünsche.

für meine Tochter Bettina



Digitized by the Internet Archive
in 2026

Ich danke Herrn Professor Dr. Erich Wasem, daß er mir die Durchführung der vorliegenden Arbeit ermöglicht hat und ich stets auf seine großzügige Hilfe rechnen konnte.

Frau Gabriele Thee danke ich für die zuverlässige Erledigung der Schreibarbeiten.

	<u>Inhaltsverzeichnis</u>	
1	Einleitung	1
2	1.1 Aufgabenstellung	1
2.1	2.1.1 Aufgabenstellung	1
2.2	2.1.2 Aufgabenstellung	1
2.3	2.1.3 Aufgabenstellung	1
2.4	2.1.4 Aufgabenstellung	1
2.5	2.1.5 Aufgabenstellung	1
2.6	2.1.6 Aufgabenstellung	1
2.7	2.1.7 Aufgabenstellung	1
2.8	2.1.8 Aufgabenstellung	1
2.9	2.1.9 Aufgabenstellung	1
2.10	2.1.10 Aufgabenstellung	1
2.11	2.1.11 Aufgabenstellung	1
2.12	2.1.12 Aufgabenstellung	1
2.13	2.1.13 Aufgabenstellung	1
2.14	2.1.14 Aufgabenstellung	1
2.15	2.1.15 Aufgabenstellung	1
2.16	2.1.16 Aufgabenstellung	1
2.17	2.1.17 Aufgabenstellung	1
2.18	2.1.18 Aufgabenstellung	1
2.19	2.1.19 Aufgabenstellung	1
2.20	2.1.20 Aufgabenstellung	1
2.21	2.1.21 Aufgabenstellung	1
2.22	2.1.22 Aufgabenstellung	1
2.23	2.1.23 Aufgabenstellung	1
2.24	2.1.24 Aufgabenstellung	1
2.25	2.1.25 Aufgabenstellung	1
2.26	2.1.26 Aufgabenstellung	1
2.27	2.1.27 Aufgabenstellung	1
2.28	2.1.28 Aufgabenstellung	1
2.29	2.1.29 Aufgabenstellung	1
2.30	2.1.30 Aufgabenstellung	1
2.31	2.1.31 Aufgabenstellung	1
2.32	2.1.32 Aufgabenstellung	1
2.33	2.1.33 Aufgabenstellung	1
2.34	2.1.34 Aufgabenstellung	1
2.35	2.1.35 Aufgabenstellung	1
2.36	2.1.36 Aufgabenstellung	1
2.37	2.1.37 Aufgabenstellung	1
2.38	2.1.38 Aufgabenstellung	1
2.39	2.1.39 Aufgabenstellung	1
2.40	2.1.40 Aufgabenstellung	1
2.41	2.1.41 Aufgabenstellung	1
2.42	2.1.42 Aufgabenstellung	1
2.43	2.1.43 Aufgabenstellung	1
2.44	2.1.44 Aufgabenstellung	1
2.45	2.1.45 Aufgabenstellung	1
2.46	2.1.46 Aufgabenstellung	1
2.47	2.1.47 Aufgabenstellung	1
2.48	2.1.48 Aufgabenstellung	1
2.49	2.1.49 Aufgabenstellung	1
2.50	2.1.50 Aufgabenstellung	1
2.51	2.1.51 Aufgabenstellung	1
2.52	2.1.52 Aufgabenstellung	1
2.53	2.1.53 Aufgabenstellung	1
2.54	2.1.54 Aufgabenstellung	1
2.55	2.1.55 Aufgabenstellung	1
2.56	2.1.56 Aufgabenstellung	1
2.57	2.1.57 Aufgabenstellung	1
2.58	2.1.58 Aufgabenstellung	1
2.59	2.1.59 Aufgabenstellung	1
2.60	2.1.60 Aufgabenstellung	1
2.61	2.1.61 Aufgabenstellung	1
2.62	2.1.62 Aufgabenstellung	1
2.63	2.1.63 Aufgabenstellung	1
2.64	2.1.64 Aufgabenstellung	1
2.65	2.1.65 Aufgabenstellung	1
2.66	2.1.66 Aufgabenstellung	1
2.67	2.1.67 Aufgabenstellung	1
2.68	2.1.68 Aufgabenstellung	1
2.69	2.1.69 Aufgabenstellung	1
2.70	2.1.70 Aufgabenstellung	1
2.71	2.1.71 Aufgabenstellung	1
2.72	2.1.72 Aufgabenstellung	1
2.73	2.1.73 Aufgabenstellung	1
2.74	2.1.74 Aufgabenstellung	1
2.75	2.1.75 Aufgabenstellung	1
2.76	2.1.76 Aufgabenstellung	1
2.77	2.1.77 Aufgabenstellung	1
2.78	2.1.78 Aufgabenstellung	1
2.79	2.1.79 Aufgabenstellung	1
2.80	2.1.80 Aufgabenstellung	1
2.81	2.1.81 Aufgabenstellung	1
2.82	2.1.82 Aufgabenstellung	1
2.83	2.1.83 Aufgabenstellung	1
2.84	2.1.84 Aufgabenstellung	1
2.85	2.1.85 Aufgabenstellung	1
2.86	2.1.86 Aufgabenstellung	1
2.87	2.1.87 Aufgabenstellung	1
2.88	2.1.88 Aufgabenstellung	1
2.89	2.1.89 Aufgabenstellung	1
2.90	2.1.90 Aufgabenstellung	1
2.91	2.1.91 Aufgabenstellung	1
2.92	2.1.92 Aufgabenstellung	1
2.93	2.1.93 Aufgabenstellung	1
2.94	2.1.94 Aufgabenstellung	1
2.95	2.1.95 Aufgabenstellung	1
2.96	2.1.96 Aufgabenstellung	1
2.97	2.1.97 Aufgabenstellung	1
2.98	2.1.98 Aufgabenstellung	1
2.99	2.1.99 Aufgabenstellung	1
3	2.2 Ergebnisse	2
3.1	3.1.1 Ergebnisse	2
3.2	3.1.2 Ergebnisse	2
3.3	3.1.3 Ergebnisse	2
3.4	3.1.4 Ergebnisse	2
3.5	3.1.5 Ergebnisse	2
3.6	3.1.6 Ergebnisse	2
3.7	3.1.7 Ergebnisse	2
3.8	3.1.8 Ergebnisse	2
3.9	3.1.9 Ergebnisse	2
3.10	3.1.10 Ergebnisse	2
3.11	3.1.11 Ergebnisse	2
3.12	3.1.12 Ergebnisse	2
3.13	3.1.13 Ergebnisse	2
3.14	3.1.14 Ergebnisse	2
3.15	3.1.15 Ergebnisse	2
3.16	3.1.16 Ergebnisse	2
3.17	3.1.17 Ergebnisse	2
3.18	3.1.18 Ergebnisse	2
3.19	3.1.19 Ergebnisse	2
3.20	3.1.20 Ergebnisse	2
3.21	3.1.21 Ergebnisse	2
3.22	3.1.22 Ergebnisse	2
3.23	3.1.23 Ergebnisse	2
3.24	3.1.24 Ergebnisse	2
3.25	3.1.25 Ergebnisse	2
3.26	3.1.26 Ergebnisse	2
3.27	3.1.27 Ergebnisse	2
3.28	3.1.28 Ergebnisse	2
3.29	3.1.29 Ergebnisse	2
3.30	3.1.30 Ergebnisse	2
3.31	3.1.31 Ergebnisse	2
3.32	3.1.32 Ergebnisse	2
3.33	3.1.33 Ergebnisse	2
3.34	3.1.34 Ergebnisse	2
3.35	3.1.35 Ergebnisse	2
3.36	3.1.36 Ergebnisse	2
3.37	3.1.37 Ergebnisse	2
3.38	3.1.38 Ergebnisse	2
3.39	3.1.39 Ergebnisse	2
3.40	3.1.40 Ergebnisse	2
3.41	3.1.41 Ergebnisse	2
3.42	3.1.42 Ergebnisse	2
3.43	3.1.43 Ergebnisse	2
3.44	3.1.44 Ergebnisse	2
3.45	3.1.45 Ergebnisse	2
3.46	3.1.46 Ergebnisse	2
3.47	3.1.47 Ergebnisse	2
3.48	3.1.48 Ergebnisse	2
3.49	3.1.49 Ergebnisse	2
3.50	3.1.50 Ergebnisse	2
3.51	3.1.51 Ergebnisse	2
3.52	3.1.52 Ergebnisse	2
3.53	3.1.53 Ergebnisse	2
3.54	3.1.54 Ergebnisse	2
3.55	3.1.55 Ergebnisse	2
3.56	3.1.56 Ergebnisse	2
3.57	3.1.57 Ergebnisse	2
3.58	3.1.58 Ergebnisse	2
3.59	3.1.59 Ergebnisse	2
3.60	3.1.60 Ergebnisse	2
3.61	3.1.61 Ergebnisse	2
3.62	3.1.62 Ergebnisse	2
3.63	3.1.63 Ergebnisse	2
3.64	3.1.64 Ergebnisse	2
3.65	3.1.65 Ergebnisse	2
3.66	3.1.66 Ergebnisse	2
3.67	3.1.67 Ergebnisse	2
3.68	3.1.68 Ergebnisse	2
3.69	3.1.69 Ergebnisse	2
3.70	3.1.70 Ergebnisse	2
3.71	3.1.71 Ergebnisse	2
3.72	3.1.72 Ergebnisse	2
3.73	3.1.73 Ergebnisse	2
3.74	3.1.74 Ergebnisse	2
3.75	3.1.75 Ergebnisse	2
3.76	3.1.76 Ergebnisse	2
3.77	3.1.77 Ergebnisse	2
3.78	3.1.78 Ergebnisse	2
3.79	3.1.79 Ergebnisse	2
3.80	3.1.80 Ergebnisse	2
3.81	3.1.81 Ergebnisse	2
3.82	3.1.82 Ergebnisse	2
3.83	3.1.83 Ergebnisse	2
3.84	3.1.84 Ergebnisse	2
3.85	3.1.85 Ergebnisse	2
3.86	3.1.86 Ergebnisse	2
3.87	3.1.87 Ergebnisse	2
3.88	3.1.88 Ergebnisse	2
3.89	3.1.89 Ergebnisse	2
3.90	3.1.90 Ergebnisse	2
3.91	3.1.91 Ergebnisse	2
3.92	3.1.92 Ergebnisse	2
3.93	3.1.93 Ergebnisse	2
3.94	3.1.94 Ergebnisse	2
3.95	3.1.95 Ergebnisse	2
3.96	3.1.96 Ergebnisse	2
3.97	3.1.97 Ergebnisse	2
3.98	3.1.98 Ergebnisse	2
3.99	3.1.99 Ergebnisse	2
4	3.2 Zusammenfassung	3
4.1	4.1.1 Zusammenfassung	3
4.2	4.1.2 Zusammenfassung	3
4.3	4.1.3 Zusammenfassung	3
4.4	4.1.4 Zusammenfassung	3
4.5	4.1.5 Zusammenfassung	3
4.6	4.1.6 Zusammenfassung	3
4.7	4.1.7 Zusammenfassung	3
4.8	4.1.8 Zusammenfassung	3
4.9	4.1.9 Zusammenfassung	3
4.10	4.1.10 Zusammenfassung	3
4.11	4.1.11 Zusammenfassung	3
4.12	4.1.12 Zusammenfassung	3
4.13	4.1.13 Zusammenfassung	3
4.14	4.1.14 Zusammenfassung	3
4.15	4.1.15 Zusammenfassung	3
4.16	4.1.16 Zusammenfassung	3
4.17	4.1.17 Zusammenfassung	3
4.18	4.1.18 Zusammenfassung	3
4.19	4.1.19 Zusammenfassung	3
4.20	4.1.20 Zusammenfassung	3
4.21	4.1.21 Zusammenfassung	3
4.22	4.1.22 Zusammenfassung	3
4.23	4.1.23 Zusammenfassung	3
4.24	4.1.24 Zusammenfassung	3
4.25	4.1.25 Zusammenfassung	3
4.26	4.1.26 Zusammenfassung	3
4.27	4.1.27 Zusammenfassung	3
4.28	4.1.28 Zusammenfassung	3
4.29	4.1.29 Zusammenfassung	3
4.30	4.1.30 Zusammenfassung	3
4.31	4.1.31 Zusammenfassung	3
4.32	4.1.32 Zusammenfassung	3
4.33	4.1.33 Zusammenfassung	3
4.34	4.1.34 Zusammenfassung	3
4.35	4.1.35 Zusammenfassung	3
4.36	4.1.36 Zusammenfassung	3
4.37	4.1.37 Zusammenfassung	3
4.38	4.1.38 Zusammenfassung	3
4.39	4.1.39 Zusammenfassung	3
4.40	4.1.40 Zusammenfassung	3
4.41	4.1.41 Zusammenfassung	3
4.42	4.1.42 Zusammenfassung	3
4.43	4.1.43 Zusammenfassung	3
4.44	4.1.44 Zusammenfassung	3
4.45	4.1.45 Zusammenfassung	3
4.46	4.1.46 Zusammenfassung	3
4.47	4.1.47 Zusammenfassung	3
4.48	4.1.48 Zusammenfassung	3
4.49	4.1.49 Zusammenfassung	3
4.50	4.1.50 Zusammenfassung	3
4.51	4.1.51 Zusammenfassung	3
4.52	4.1.52 Zusammenfassung	3
4.53	4.1.53 Zusammenfassung	3
4.54	4.1.54 Zusammenfassung	3
4.55	4.1.55 Zusammenfassung	3
4.56	4.1.56 Zusammenfassung	3
4.57	4.1.57 Zusammenfassung	3
4.58	4.1.58 Zusammenfassung	3
4.59	4.1.59 Zusammenfassung	3
4.60	4.1.60 Zusammenfassung	3
4.61	4.1.61 Zusammenfassung	3
4.62	4.1.62 Zusammenfassung	3
4.63	4.1.63 Zusammenfassung	3
4.64	4.1.64 Zusammenfassung	3
4.65	4.1.65 Zusammenfassung	3
4.66	4.1.66 Zusammenfassung	3
4.67	4.1.67 Zusammenfassung	3
4.68	4.1.68 Zusammenfassung	3
4.69	4.1.69 Zusammenfassung	3
4.70	4.1.70 Zusammenfassung	3
4.71	4.1.71 Zusammenfassung	3
4.72	4.1.72 Zusammenfassung	3
4.73	4.1.73 Zusammenfassung	3
4.74	4.1.74 Zusammenfassung	3
4.75	4.1.75 Zusammenfassung	3
4.76	4.1.76 Zusammenfassung	3
4.77	4.1.77 Zusammenfassung	3
4.78	4.1.78 Zusammenfassung	3
4.79	4.1.79 Zusammenfassung	3
4.80	4.1.80 Zusammenfassung	3
4.81	4.1.81 Zusammenfassung	3
4.82	4.1.82 Zusammenfassung	3
4.83	4.1.83 Zusammenfassung	3
4.84	4.1.84 Zusammenfassung	3
4.85	4.1.85 Zusammenfassung	3
4.86	4.1.86 Zusammenfassung	3
4.87	4.1.87 Zusammenfassung	3
4.88	4.1.88 Zusammenfassung	3
4.89	4.1.89 Zusammenfassung	3
4.90	4.1.90 Zusammenfassung	3
4.91	4.1.91 Zusammenfassung	3
4.92	4.1.92 Zusammenfassung	3
4.93	4.1.93 Zusammenfassung	3
4.94	4.1.94 Zusammenfassung	3
4.95	4.1.95 Zusammenfassung	3
4.96	4.1.96 Zusammenfassung	3
4.97	4.1.97 Zusammenfassung	3
4.98	4.1.98 Zusammenfassung	3
4.99	4.1.99 Zusammenfassung	3

Die Relation von Gesundheit und Ernährung als pädagogische Aufgabe

Das Verhältnis dieser Relation und die traditionellen Aufgaben in Bezug zur beratenden und innovierenden Aufgabe der Pädagogik

1	<u>Voraussetzung</u>	1
1.1	Zielsetzung	5
2	<u>Gesundheit unter terminologischen Aspekten der Gesundheitsproblematik</u>	9
2.1	Krankheit	12
2.2	Ernährung, Essen und Trinken	17
2.3	Historischer Rekurs der Hauptbegriffe	23
2.4	Historisch-mythologische Betrachtung	36
2.5	Unveränderte Unterschätzung der psychosomatischen Seite	41
2.6	Landläufige Termini der Alltagspädagogik: Verwöhnung, Verzug, Unmässigkeit, Völlerei	48
3	<u>Ernährung in einer Zeit erschwerter Gesunderhaltung</u>	51
3.1	Angebot: Suche nach Übersicht	54
3.2	Werbung: Appetit	60
3.3	Hygiene im Haushalt und in der Gemeinschaftspflege	66
3.4	Risiken für die Gesundheit durch Ernährung	70
3.5	Noxen	75
3.6	Fehlernährung: Einschränkung der seelischen, geistigen und körperlichen Bewegungsfreiheit und Lebensfreude	81

4	<u>Einige interdisziplinäre Analysen der Gesundheit im Verständnis der Gegenwart</u>	85
4.1	Soziale und gesellschaftliche Sicht, Verantwortung für den Nächsten	87
4.2	Esskultur	91
4.3	Aesthetische Betrachtung unter Berücksichtigung der darstellenden Kunst	93
4.4	Ökonomischer Aspekt, Geld als Voraussetzung von Ernährung und Gesundheit	99
4.5	Religiöse Motivation	102
4.6	Staat; mitbestimmender Faktor der Ernährung	106
5	<u>Gesundheit durch Ernährung unter soziologischen Aspekten</u>	110
5.1	Öffentliche Medien in der Sicht der Ernährungs-information	112
5.2	Kinder und Jugendliche	124
5.3	Familie, soziale Umwelt	129
5.4	Schule	135
5.5	Schulmedien	144
5.6	Medizin: Grenzen der Heilung	154
5.7	Staat	160
6	<u>Gesundheitserziehung und Ernährungserziehung eine Herausforderung an Gruppen, Pädagogen und Institutionen</u>	165
6.1	Die besondere Rolle der Frau in dieser Relation	169
6.2	Schule und Schüler	173
6.2.1	Beispiel für die Möglichkeit der Behandlung eines Nahrungsmittels im Verlauf mehrerer Schuljahre: Milch	178
6.3	Erwachsenenbildung als intrapersonaler Akt	193
6.4	Wirtschaft; Produzent nicht Vormund	198

6.5	Medien: Tendenzen und Trends	200
6.6	Staat und politische Parteien	203
6.7	Erziehungsmodelle bei der Öffentlichkeitsarbeit dritter Kräfte	207
6.7.1	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	209
6.7.2	Deutsche Gesellschaft für Ernährung	212
6.7.3	Know Your Body, American Health Foundation	214
6.7.4	Initiativen aus medizinischer Sicht	217
6.7.5	Gesellschaft für Ernährungsbiologie	220
6.7.6	Ernährungspaß	223
6.7.7	Entwicklungshilfe	227
6.7.8	Gesundheitserziehung in einigen Ausnahmesituationen	231
7	<u>Möglichkeiten der Gemeinschaftsverpflegung</u>	238
7.1	Gemeinschaftsverpflegung bei Miss Average und Herrn Jedermann	241
7.2	Schulverpflegung, Ernährung und Information	243
7.3	Mensa academica	248
7.4	Gastronomie, die Küchen der Welt in jeder Stadt	250
7.5	Interkulturelle Sicht	254
8	<u>Neue Wege und neue Voraussetzungen im Hinblick auf die Körperempfindung und als Kontrollfunktion des Menschen</u>	258
8.1	Psychophysische Relation der Gesundheit und Ernährung als Psychophysik von Leib und Seele	265
8.2	Wahrnehmung an sich selbst, interozeptive Wahrneh- mung	269
8.3	Wahrnehmung an anderen	277
8.4	Mentale Umstimmung	280
8.5	Die Lebenslänge der Thematik	282
	Literatur	284

1. Voraussetzung

In der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen steht in Artikel 26

"Jedermann hat das Recht auf Bildung. Der Unterricht ... muß unentgeltlich sein.

Unterricht und Bildung, diese beiden Begriffe, die im allgemeinen Verständnis mit Schule in Verbindung stehen, werden hier stellvertretend genannt für alle Aufgaben, die der Pädagogik zugeordnet werden.

Ergänzend ist hier die Erziehung zu nennen.

Erzogen wird der Mensch aber schon im Elternhaus, und durch seine Umgebung. Dieser interpersonale Vorgang muß also nicht durch das Recht gesichert werden. Rousseau schreibt über Erziehung durch unbewußte und unbeabsichtigte Einflüsse: "Die Natur, oder die Menschen, oder die Dinge erziehen uns. Die Natur entwickelt unsere Fähigkeiten und unsere Kräfte; die Menschen lehren uns den Gebrauch dieser Fähigkeiten." (1)

In unserem Jahrhundert kann man über den Erziehungsbegriff folgende Ansicht lesen: "Mit der Geburt tritt der Mensch in einen gewaltigen Formungs- und Gestaltungs- bzw. Erziehungsprozeß ein, dem er während seines ganzen Lebens als Objekt und Subjekt angehört"

(2). Erziehen ist also nicht ein einseitiges von oben nach unten zu sehendes Einwirken auf den Menschen der zu erziehen ist, auch der Erzieher ist einem andauernden Erziehungsprozeß ausgesetzt. Hierbei ist zu berücksichtigen, "Unbeabsichtigte Einflüsse, sind erzieherisch wirksamer, als die intendierte pädagogische Einflußnahme." (2) Elternhaus, Schule, Medien, die gesamte Umwelt üben beabsichtigten und unbeabsichtigten Einfluß auf das Kind und den Erwachsenen aus.

1 Rousseau, J.-J. 1983 S. 10

2 Schneider in Xochellis 1973 S. 55

Erziehung beginnt nicht mit dem ersten Schultag und endet nicht mit dem Verlassen des Elternhauses. Erziehung ist als kreativer, reziproker Prozeß zu sehen, eine permanente interpersonale Interaktion.

Wo Erziehung bewußt geschieht, gibt es ein Erziehungsziel, eine Vorstellung davon, was in diesem interpersonalen Bezug zwischen Erzieher und educandus erreicht werden soll. Erziehungsziel ist bei Pestalozzi "Hilfe zur Selbsthilfe", bei Robinsohn wird hier "Die Bereitschaft zu Veränderung" (3) gesehen.

Erziehung kann verschiedene Zielsetzungen haben. Erziehung zur Menschlichkeit, zur inneren Freiheit oder zum Wohlbefinden wird anders sein, als Erziehung zur Kunst, zur Sauberkeit, zum Verkehrsverhalten oder zur Gesundheit.

Flexibilität des Erziehers ist hierbei unerlässlich. "Will der Erzieher dem anderen "dazu helfen" sich selbst bilden zu können, so darf er weder auf die Sicherheit von Bildung als Zustand "bauen", noch sich auf die Mittel verlassen." (4) Erziehung zu etwas, ist also nicht unmittelbar interpersonal, sondern zur Erreichung des Erziehungsziels werden Mittel angewandt. Darunter werden meistens negative Begriffe verstanden, wie Drohungen, Vorschriften, Maßregelungen, Strafen. Hinwendungen und Fürsorge sind als Erziehungs-Mittel weniger bekannt.

Für den Unterricht sind Mittel und Mittler unverzichtbar. Der Unterricht soll der Vermittlung von Sachinhalten dienen. Unterricht ist schulbezogen und findet außerhalb dieser Institutionen kaum statt.

Im Ministerium für Unterricht und Kultus werden die Lerninhalte, die Lehrmöglichkeiten und Lernmethoden festgelegt. Unsere Gesellschaft ist lernorientiert,

3 Robinsohn in Benden 1982 S. 127

4 Wasem, E. 1978 S. 57

sie wird laufend mit neuen Lehrinhalten, neuem Wissen konfrontiert. In den Lehrstühlen für Didaktik werden neue Methoden entwickelt, Sachinhalte für den Unterricht aufzubereiten, und die Themen der Curricula in eine der Altesstufen der Lernenden gemäße Form gebracht. Im Unterricht wird eine immer schnellere und rationellere Bewältigung des Lehrangebotes gefordert. Leistungssteigerung wurde auch vom programmierten Lernen und Sprachlabors und dem Einsatz vom Computern erwartet. Lernerfolge aber sind trotz aller technischen Innovationen entscheidend abhängig von der Person des Lehrers. Der Lehrer hat in seiner Aufgabe als Erzieher neben der unterrichtlichen Vermittlung von Sachinhalten noch andere Funktionen zu erfüllen um der Sache, dem Unterrichtsgegenstand und der Person des Schülers gerecht zu werden.

In der Berufsbezeichnung Lehrer ist der Begriff des Unterrichtens schon ausgedrückt, darüberhinaus aber soll der "Lehrer" (5) erziehen, innovieren, beraten, unterweisen, instruieren, d.h. in Kenntnis setzen, motivieren, manipulieren, beaufsichtigen, verwalten und dokumentieren. Er soll auch ein Vorbild geben und beschützen. Die Reihe dieser Postulate ließe sich sicher noch fortsetzen. Da dem Lehrer und der Institution der Schule über Jahre hinaus viele Stunden am Tag, das Wertvollste eines Volkes, die Kinder, also die nächste Generation anvertraut ist, muß überlegt werden, ob die Aufgabe der Wissensvermittlung nicht zu bescheiden ist. Es kann nicht genügen, lesen, schreiben und rechnen zu lernen, wenn für den Körper außer in den Turnstunden kaum etwas getan wird. Das Wissen um den Wert der Gesundheit für das Leben, ist nicht nur in der Gegenwart wichtig. Alle weiteren Jahre werden posi-

tiv oder negativ erlebt durch Gesundheit oder Krankheit. In unserer Gesellschaft werden Analphabeten mit-
leidig oder verächtlich angesehen, durch Gleichgültig-
keit aber verursachte Gesundheitsschäden werden als
schicksalshaft hingenommen. Lesen und schreiben muß
man lernen, jedermann hat ein Recht darauf. Jedermann
aber hat von Kind auf auch ein Recht zu lernen und
zu erfahren, wie er seine Gesundheit erhalten kann.
Unter den vielen Aufgaben der Schule, sollte diese
beschützende Funktion zumindest gleichrangig gesehen
werden und begleitend während der gesamten Schulzeit
ihre Berechtigung und Zeit und Raum haben.

Durch Unterricht und Erziehung soll der Mensch hinge-
führt werden zur intrapersonalen Bildung. Hier ist
nicht Ausbildung als Vermittlung von Fertigkeiten ge-
meint, sondern der Mensch soll die Fähigkeit entwickeln
können, "sich in der Lebenswirklichkeit zu verstehen
und um eine diesem Verständnis adäquate und verantwort-
ungsbewußte Lebens- und Existenzgestaltung ringen."

(6)

Lebenswirklichkeit und Existenzgestaltung sind aber
ohne Körperlichkeit nicht denkbar. Der Mensch ist nicht
nur ein Geistwesen. Auch Asketen, also Menschen die
eine enthaltsame Lebensweise führen, betonen allein
durch die Enthaltsamkeit die Bedürfnisse des Körpers.
Leben und Existenz, Denken Fühlen und Wollen sind nur
möglich durch den Körper und seine Organe. Diese Trias
soll auch eingesetzt werden um lebenslang einen opti-
malen Gesundheitszustand zu erhalten.

1.1 Zielsetzung

" wir sind zum Gesundsein geboren" (1), sagt Seneca vor 2000 Jahren. An der Eindeutigkeit dieser Aussage hat sich durch die Jahrhunderte hindurch nichts geändert. Gesundheit wird immer noch als das höchste Gut des Menschen angesehen. Die Gesundheit ist die Voraussetzung für unser geistiges und körperliches Wohlergehen. Zwar sind wir zum Gesundsein geboren, doch dieser Zustand ist nicht lebenslänglich garantiert.

Wenn Goethe sagt, "was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen" (2), so läßt sich dieser Satz sicherlich auch auf die Gesundheit anwenden. Solange der Mensch noch ein Kind ist, liegt die Fürsorge für seine Gesundheit bei den Erziehern, im Normalfall den Eltern, mit zunehmender Selbstständigkeit aber wird der Mensch für seine Gesundheit selbst verantwortlich.

Ober Gesundheit kann fast nur gesprochen werden, unter der Berücksichtigung ihres Gegenteils der Krankheit. Noch zu keiner Zeit seit Menschen Gedenken wußte man soviel über die Krankheitserscheinungen, die den Menschen betreffen können, wie heutzutage. Dank hochentwickelter technischer diagnostischer Möglichkeiten lassen sich über fast alle Krankheiten exakte Aussagen machen. Die therapeutischen Möglichkeiten aber stehen in keinem Verhältnis zu den diagnostischen. Es ist hier also vordringlich wichtig, den Zustand der Gesundheit solange wie möglich zu erhalten. Das bedeutet, so früh im Leben des Menschen wie möglich sollte mit einer Erziehung begonnen werden, die die Erhaltung der Gesundheit zum Ziele hat.

"Zu keiner Zeit waren die Menschen gesundheitsbe-

1 Seneca 1958 S.2

2 Goethe 1959 S. 141

wußter, zu keiner Zeit hatten sie mehr getan, um ihre Gesundheit zu ruinieren." (3) Dieser etwas provokative Satz trifft aber die Tatsachen. Durch die Einführung der Hygienemaßnahmen und des hohen Stellenwertes des Sports hat die Beziehung zum menschlichen Körper eine neue Dimension gefunden.

Viele Krankheiten sind ausgerottet oder können durch ausreichende Hygiene verhindert werden. Das Körperbewußtsein hat durch veränderte moralische Anschauungen eine neue Betrachtungsweise erhalten. Nackte oder nur wenig bekleidete Menschen sind zu einer alltäglichen Erscheinung, sogar im Straßenbild geworden. Ein Körper, der nicht mehr verhüllt ist, kann auf seine Normal- bzw. Idealform hin viel leichter betrachtet werden. Da wir aber geboren sind, um gesund zu sein, und diesen Zustand als selbstverständlich ansehen, schenken wir der Gesundheit erst dann erhöhte Aufmerksamkeit, wenn sie uns abhanden kommt. Gesundheit wird aber nur in den aller seltensten Fällen mit sofortiger, erkennbarer Folge ruiniert. Der Verlust der Gesundheit ist meist ein schleichender Vorgang, der sich über Jahrzehnte hin erstrecken kann.

In der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen steht unter Artikel 25 "Jedermann hat das Recht auf einen für die Gesundheit und das Wohlergehen und sich und seiner Familie angemessenen Lebensstandard einschließlich ausreichender Ernährung, Kleidung, Wohnung, ärztlicher Versorgung und notwendiger sozialer Leistungen." (4)

Hier werden für die Gesundheit und damit gleichgesetzt das Wohlergehen, denn nur einem gesunden Menschen kann es wohl ergehen, Bedingungen genannt. An erster Stelle steht hier die Ernährung, an zweiter Bekleidung, an dritter Wohnung und an vierter ärztliche Versorgung.

Sicherlich steht die Ernährung nicht zufällig an erster Stelle. Ein Mensch, der nicht ißt oder trinkt, denn das bedeutet Ernährung, stirbt. Die Ernährung muß ausreichend sein, um das körperliche und geistige Wohlergehen zu gewährleisten.

Kleidung, eine zweite Voraussetzung für die Gesundheit, ist sicherlich vom Klima abhängig. Es ist vorstellbar, daß in warmen Klimazonen Menschen nahezu ohne Bekleidung auskommen können. Die Wohnung soll Schutz vor Witterungseinflüssen bieten und an letzter Stelle die ärztliche Versorgung, auf die jedermann das Recht hat. Sie tritt erst dann in Erscheinung, wenn die Gesundheit Schaden gelitten hat. So war es zumindest früher. In heutiger Zeit verfügen wir über eine Reihe von vorsorglichen ärztlichen Maßnahmen und Leistungen, die wie z.B. Impfungen, Krankheiten verhindern können, bevor sie zum Ausbruch kommen. Wie aber, soll der Mensch erfahren, was er zu tun hat, um sich die Gesundheit zu erhalten.

Hier ist eine wichtige Aufgabe der Pädagogik zu sehen. Mit zunehmender Selbständigkeit und Selbstverantwortung des jungen Menschen, muß er über die Bedeutung der Gesundheit für sein ganzes Leben aufgeklärt werden. Diese Aufgabe kann nicht in einem einmaligen Vorgang bewältigt werden, sondern soll zum frühest möglichen Zeitpunkt beginnen und sich in veränderter Form nahezu durch das ganze Leben fortsetzen. Hier ist nicht nur an den Unterricht und die Wissensvermittlung in der Schule zu denken, sondern dem interpersonalen Akt der Erziehung, kommt hier eine große Bedeutung zu. In den letzten Jahrzehnten haben unter anderem auch die Verkehrs-, Sexual- und die Umwelt- und Friedenserziehung ihren Einzug in die Klassenzimmer gehalten. Jetzt, wo die Kosten im Gesundheitswesen einen Gipfel erreicht haben, besinnen sich die Verantwortlichen der verschied-

densten wissenschaftlichen Disziplinen auf die Grundlagen und es soll versucht werden, das Bewußtsein für die "Machbarkeit" der Gesundheit so früh wie möglich an das Kind zu bringen. Der Erfolg dieser Bemühungen wird sicherlich erst in 10 - 20 Jahren manifest werden können. Viele der zum Teil ernährungsbedingten Erkrankungen können nicht mehr rückgängig gemacht werden. Es muß also versucht werden, das Selbstwertgefühl der Kinder rechtzeitig zu wecken und das Bewußtsein für die Bedeutung der Gesundheit klar herauszustellen. Hierbei ist zu hoffen und zu erwarten, daß, das Beispiel und das Wissen der Kinder im Elternhaus weitergegeben wird. Lehrern und Erziehern wird damit eine große Verantwortung auferlegt, aber "da Erziehlehre eine sittliche Ernährkunde ist" (5) ist der Zusammenhang von Erziehung, Gesundheit und Ernährung sicherlich gegeben. Das Motto des Weltgesundheitstags war 1985 "Gesund in die Zukunft" (6). Die wissenschaftlichen Grundlagen für die Zukunft aber werden in der Schule gelegt.

5 Jean Paul 1963, S. 108

6 Barmer Brücke 1985, S. 126

2. Gesundheit unter terminologischen Aspekten der Gesundheitsproblematik.

Im allgemeinen Verständnis wird der Begriff von Gesundheit meist mit seinem Gegenteil, der Krankheit definiert.¹

Das Adjektiv gesund, leitet sich ab vom althochdeutschen gisunt und dem mittelhochdeutschen gesunt, das bedeutet geschwind. Geschwind steht in Beziehung zu stark, rasch, kräftig und klug. Gesundheit kann also als Kompositum aus Beweglichkeit, Stärke, Kraft und Klugheit gesehen werden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Gesundheit als einen Zustand "größtmöglichen, körperlich, seelischen und sozialen Wohlergehens" (1).

Diese Definition ist umstritten. Ein andauernder Zustand größtmöglichen Wohlergehens kann kaum möglich sein, oder hier werden von einer Seite immer Zugeständnisse gemacht. Größtmöglich bedeutet zudem einen Vergleich. Hier muß immer ein nicht größtmögliches Wohlergehen vorhergegangen sein. Wenn Gesundheit aber angeboren sein soll, und der Mensch zum Gesundsein geboren ist, so sollte er auch fähig sein und befähigt werden, diesen Zustand zu erhalten. Gesundheit soll kontinuierlich vorhanden sein, und so weit wie möglich keinen Schwankungen unterworfen sein. Wohlergehen kann es den Menschen nicht, auch wenn die Körperfunktionen unbeeinträchtigt sind, aber Probleme sie belasten, oder Kummer sich auf den Magen schlägt. Körperliches Wohlergehen ist auch nicht möglich, wenn durch gesellschaftliche oder politische Einflüsse Mangelsituationen in Bezug auf Ernährung und Versorgung des Körpers eintreten. Gesundheit ist also obwohl angeboren, im Verlauf des Lebens abhängig von exogenen Faktoren, die nicht immer

dem eigenen Willen unterliegen.

Der Mensch sollte motiviert werden, aus den vorhandenen Möglichkeiten die bestmöglichen für sich und sein Wohlergehen zu finden und so zu nützen, daß es ihm den Umständen entsprechend wohl ergeht.

Wir sind zum Gesundsein geboren, wir leben also um gesund zu sein.

Aristoteles sagt: "Das Leben besteht in der Bewegung hat und hat sein Wesen in ihr."

Gesund leitet sich ab von geschwind, geschwind ist was sich bewegt. Gesundheit, Leben und Bewegung sind nicht trennbar. Nicht nur der Mensch bewegt sich wenn er geht, die Arme hebt, den Kopf dreht, den Mund oder die Augen öffnet oder schließt.

Schopenhauer schreibt darüber, nachdem er Aristoteles zitiert hat, vor über 100 Jahren. "Im ganzen Inneren des Organismus herrscht unaufhörliche rasche Bewegung: das Herz, in seiner komplizierten doppelten Systole und Diastole schlägt heftig und unermüdlich; mit 28 seiner Schläge hat es die gesamte Blutmasse durch den ganzen großen und kleinen Kreislauf hindurch getrieben; die Lunge pumpt ohne Unterlaß wie eine Dampfmaschine, die Gedärme winden sich stets im motus peristalticus" (2)

In uns findet ununterbrochene Bewegung statt, die uns am Leben und bei Gesundheit hält, und diese Gesundheit macht es uns möglich uns zu bewegen, uns fort und weiter zu bewegen, ein Leben zu führen. Unsere technisierte Zeit vergleicht und ersetzt Organe mit Motoren. Motor aber leitet sich ab von motus und hier sind wir wieder bei der Bewegung angekommen. Alle Motoren sind Imitationen, Nachbildungen des Lebens, der Bewegung, sie funktionieren, das heißt, sie laufen nur ab, wenn sie

gesund, geschwind sin. Die Frage nach der Gesundheit ist eine Frage nach der Bewegung.

Wie geht es dir?; heißt es im Deutschen. Comment ca va?; auf französisch. Come va?; auf italienisch. Die Antwort ist immer, es geht, oder es geht nicht. In jedem Fall wird auf eine Bewegung angespielt. Leben ist also Bewegung.

Unbeweglich erstarrt ist, wer krank ist. Die Vorstellung von Krankheit ist fast immer mit im Bett liegend und in seiner Freiheit eingeschränkt sein, verbunden. Gesunde Menschen stehen aufrecht, die Krankheit wirft einen Menschen auf's Krankenlager oder er wird zurückgeworfen. Ein Kranker liegt darnieder. Wer gesund ist, wird als frei angesehen, ein Kranker allein ist hilflos, er wird hilfsbedürftig. Erste Anzeichen für Krankheit werden auch in der Verweigerung von Speise und Trank gesehen.

2.1 Krankheit

Das Wort Krankheit kommt aus dem Mittelhochdeutschen und hieß früher Kramcheit, das bedeutet Schwäche, Dürftigkeit, Not und Leiden. Jemand der krank ist, war schwach, schmal, schlecht, gering, nichtig, leidend, nicht gesund oder auch krumm, gekrümmt, gebeugt. Wer krank ist, war auch siech und das bedeutete wieder hinfällig, er litt an Etwas. Krankheit hat also viele Erscheinungsformen, und kränkeln, kränklich sein, bedeutet gering armselig oder schlecht zu sein. Jede Krankheit, die uns also in einen solchen Zustand bringen kann, sollte vermieden und soweit möglich abgehalten werden. Der Mensch kann krank werden, durch Unfälle, durch Infektionen, aber auch durch die Ernährung. Der Mensch ist normalerweise um gesund zu sein, körperlich und geistig leistungsfähig. Ist er aber zu viel, d.h. mehr als er für seinen Energiehaushalt benötigt, so kann er krank werden. Die Feststellung, daß 80% unserer Krankheiten, die uns in einen elenden Zustand bringen können auf falsche Ernährung zurückzuführen ist, sollte uns mit Schrecken erfüllen. Hier wird die Gesundheit, die uns beweglich sein läßt, zerstört. In unserem sozialen Staatswesen werden nur sehr wenige Menschen krank, weil ihre Ernährung nicht ausreichend ist, sie also Hunger leiden, sondern die ernährungsbedingten Krankheiten entstehen durch eine Fehl- oder Überernährung. Hier wird nicht willentlich die Gesundheit zerstört, sondern mangelnde Information und Unter- richtung sind in vielen Fällen Schuld an Krankheiten, deren Auswirkungen oft erst nach Jahren bemerkbar werden.

Nach einer Untersuchung des Instituts für Demoskopie in Allensbach "gibt es in der Bundesrepublik zwei

Millionen Menschen, die zuckerkrank sind. Zwischen zwei und sechs Millionen Bürger haben Blutfettstörungen, 1/4 der Bevölkerung leidet an hohem Blutdruck, 90% haben Karies. Fast zwei Millionen Menschen in der Bundesrepublik sind an Gicht erkrankt, und die Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen wurde bei mehr als 16 Millionen festgestellt." (1)

Diese Zahlen sollten zu einem radikalen Wandel der Ernährungsgewohnheiten führen. Der größte Teil der ernährungsabhängigen Krankheiten ist vermeidbar. Die oben genannten Krankheiten beeinträchtigen unser Allgemeinwohl, unsere Bewegungsfreiheit, unsere Unabhängigkeit.

Die Erscheinungsbilder dieser Krankheiten zeigen sich wie folgt. Die Zuckerkrankheit wird eingeteilt in zwei Typen: der Typ II betrifft mehr übergewichtige, eher ältere Leute, die nur noch eine eingeschränkte Insulinproduktion des Körpers haben. 80% der Diabetiker in der Bundesrepublik gehören zu diesem Typ II. Diese Krankheit läßt sich entweder durch Diät, oder Diät und Medikamente behandeln. Durch geeignete Aufklärung oder Schulung dieser kranken Menschen könnte eine erhebliche Besserung ihres Allgemeinzustandes erreicht werden. Komplikationen dieser Krankheit könnten verhindert werden, wie z.B. Erblinden.

Fettstoffwechselstörungen gehören zu den wichtigsten Risikofaktoren für degenerative Gefäßkrankheiten, wie z.B. Arteriosklerose und für die Herzkrankheiten, insbesondere den Herzinfarkt. Die Ursachen für diese Krankheit können in erster Linie in einer Über- und Fehlernährung gesehen werden. Zusätzlich gefährdet sind Personen, die zudem bewegungsarm leben. Fehlernährung und Bewegungsarmut führen nach Jahren, auch unter Mitwirkung gegebener Veranlagung zu diesen Erkrankungen, die die Lebensqualität sehr beeinträchtigen.

Durch geeignete Diät kann in der Mehrzahl der Fälle eine Normalisierung des Blutfettspiegels erreicht werden.

Der erhöhte Konsum von Zucker und zuckerhaltigen Erzeugnissen hat die hohe Anzahl von Kindern und Jugendlichen, die schon an Karies, d.h., einer Schädigung der Zähne leiden, zustande kommen lassen. Die Zähne sind jedoch als EBwerkzeuge, die uns angeboren sind, für eine gesunde Ernährung von großer Bedeutung. Zudem ist der ästhetische Aspekt eines gesunden Gebisses nicht unberücksichtigt zu lassen.

Die Gicht ist ein Leiden, bei dem sich Ablagerungen von Harnsäuresalzen meist im Weichteilmantel der Gelenke bilden. Im Großzehengrundgelenk ist die Gicht als Podagra bekannt. Diese Krankheit führt zu anfallsartigen, schweren Schmerzzuständen, die einhergehen mit Rot- und Blauverfärbung der betroffenen Gelenke. Die Beschwerden der Gicht treten häufig bei übermäßigem Konsum von Fleisch und Alkohol auf. Die Gicht ist als eine typische Krankheit der Wohlstandsgesellschaft anzusehen. Die starken Schmerzen führen zu einer Bewegungseinschränkung. Werden diese Schmerzen aber nur durch Medikamente bekämpft, so ist mit einer weiteren Schädigung anderer Organe, z.B. der Nieren, zu rechnen.

Bei der Arteriosklerose kommt es zu Ablagerungen von Kalksalzen oder Fetten in den Innenwänden der Blutgefäße, die durch diese Ablagerungen starr und rigide werden. Diese Ablagerungen bilden auf den Gefäßinnenwänden eine raue Oberfläche. In diesen Hindernissen können sich Blutgerinnsel festsetzen, die den Blutfluß verhindern und zu Durchblutungsstörungen führen. Führt die Durchblutungsstörung zu einem Stop des Blutflusses in einem Gefäß, so erleidet der betroffene Mensch einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt. Das hängt von der Lage der Thromben, entweder in den Gehirn- oder in den Herzkranzgefäßen ab.

Bluthochdruck ist ebenfalls eine Folge der nachlassenden Elastizität der Gefäße, besonders der Hauptschlagader. Die Beschwerden des Bluthochdrucks sind Schwindel, Blutandrang im Kopf, Zittern, Flimmern vor den Augen oder, und Kopfschmerzen. Folgen dieser nachlassenden Elastizität der Gefäße können wieder der Schlaganfall und der Herzinfarkt sein. Diese Krankheit an der ein Viertel der Bürger unseres Landes leidet, kann durch Gewichtsreduktion und Diät, also Verzicht auf bestimmte Lebensmittel verhindert werden. Dieses Leiden läßt sich auch in seinem Anfangsstadium durch Reduzierung des Salzkonsums und Diät günstig beeinflussen (2),(3). Ein Erscheinungsbild unserer Mitmenschen, das noch nicht Krankheit genannt wird, aber auf die Dauer zu den vorgenannten Krankheiten führen kann, ist das Übergewicht. Übergewicht wird auch Fettsucht und Adipositas genannt. Das bedeutet, ein Mensch, der an diesem Erscheinungsbild leidet überschreitet sein Normalgewicht nach Broca um mehr als 20-30 Prozent. (Referenzgewicht nach Broca: Körperlänge in Zentimeter minus 100) Sucht leitet sich ab von Sichtigkeit, Krankheit. Ein Mensch, der an Fettsucht leidet, hat ein krankhaftes Verlangen nach Essen. Nur in den wenigsten Fällen, man rechnet mit ca. drei Prozent, ist Fettsucht durch endokrine Störungen verursacht. Aufgrund neuerer Forschungen wird allerdings behauptet, daß Übergewicht bzw. die Veranlagung dazu erblich ist. In der Bundesrepublik gibt es mehr als 8 Millionen übergewichtige Menschen, Männer sind davon mehr betroffen als Frauen. Nicht das Übergewicht ist die Krankheit, sondern durch eine andauernde Mehr- und Überbelastung der verschiedensten Organe und Gelenke, führt es zu Erkrankungen.

2 vgl. Kaspar, H. Kluther W. Kübler, R. 1982

3 vgl. Siegenthaler, W. Kaufmann, W. 1984

Eine einseitige oder übermäßige Ernährung kann also zu diesen Krankheiten führen, die leider nie sofort auftreten, sondern über Jahre hin entwickelt werden. Hier wurden nur diese Krankheiten erwähnt, die wir und wie oben erwähnt durch ein Zuviel oder eine unausgegliche Ernährung zufügen können.

Die hier erwähnten ernährungsbedingten Krankheiten treten nahezu ausschließlich in Überflußgesellschaften auf.

Über Krankheiten, die durch mangelnde Hygiene oder Gifte entstehen können, wird an anderer Stelle berichtet.

2.2 Ernährung, Essen und Trinken

Das Wort Ernährung kennen wir im deutschen Sprachgebrauch erst seit dem 19. Jahrhundert. Es leitet sich ab, von dem Althochdeutschen Wort *Irnerian*, das ursprünglich retten, am Leben erhalten bedeutet. Schon der erste Mensch hat sich durch Ernährung am Leben erhalten, ob wir hierbei an die Evolutionstheorie denken, oder an die Früchte im Paradies. Ernährung aber, bedeutet, das, was wir täglich essen und trinken. Weil wir uns mit Essen und Trinken am Leben erhalten, werden die dazu benötigten Mittel, Lebensmittel genannt, ebenso Nahrungsmittel. Da Essen und Trinken auch mit Lust und Genuß verbunden ist, verstehen wir darunter auch Genußmittel. Hier handelt es sich um drei zusammengesetzte Substantive, die für unsere Ernährung eine ganz besondere Bedeutung haben. Juristisch gesehen gibt es nur Lebensmittel; Genußmittel und Nahrungsmittel sind unter diesem Oberbegriff zusammengefaßt. Welche Vielzahl von Möglichkeiten aber sehen wir, wenn wir jeden dieser Begriffe allein betrachten. Gemeinsam ist diesen drei Begriffen das Wort Mittel, das bedeutet, der in der Mitte befindliche Teil. Ein Mittel dient auch der Erreichung eines bestimmten Zweckes. Das Wort Nahrung bedeutet Heil und Rettung. Ein Nahrungsmittel ist also etwas, das dem Heil und der Rettung und dem Unterhalt des Menschen dient. Demzufolge können wir schließen, daß ein Lebensmittel dem Leben eines jeden Homo edens dient, und daß die verschiedensten Genußmittel, die der Mensch ißt und trinkt ihm ein Gefühl des Vergnügens und der Freude verschaffen. Der Mensch ißt also, um am Leben zu bleiben und dadurch seinen Unterhalt zu finden, er ißt aber auch und trinkt auch, um des Essens und Trinkens willen, weil diese beiden Tätigkeiten lustvolle Gefühle auslösen können. Eine

sehr aktuelle Definition zu dieser Thematik war von einer in den New Yorker Slums aufgewachsenen Schauspielerin zu hören, die sagte: "Überleben heißt etwas zu essen zu haben, leben heißt mit Vergnügen zu essen". Hier wird der Unterschied zwischen dem lebensnotwendigen Bedürfnis und der Lebensqualität von Jemand der aus Erfahrung spricht deutlich gemacht.

Durch die verschiedensten Sinnesorgane ist der Mensch in der Lage, beim Essen und Trinken mehrere angenehme Empfindungen zu fühlen. Zuerst sei hier natürlich auf das wohlige Gefühl der Sättigung hingewiesen, das sich nach einer angenehmen Mahlzeit eingestellt, aber auch die Beruhigung, die eintritt, wenn ein hungriger Mensch seine alarmierten Magenerven durch eine notwendige Mahlzeit beruhigt. Essen und Trinken bedeutet aber auch, den Duft eines frischen Apfels einzusatmen oder das köstliche Aroma von heißem Kaffee. Wir hören das gluckerende Geräusch, wenn Wasser in ein Glas geschüttet wird, oder den leichten Knall, der beim Entkorken einer Flasche entsteht. Ebenso könnten das Betasten eines noch warmen Brotes oder die rauhe Schale einer Frucht Vorfriede und lustvolle Gefühle in Hinblick auf das Essen und Trinken in uns wachrufen.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sagt ein Sprichwort. Die Lebensmittel dienen sicher in erster Linie der Aufrechterhaltung unserer Gesundheit, aber der Genuß, den wir beim Essen und Trinken finden können, hat seine positiven und negativen Einflüsse auf das Gemüt bzw. die Seele, wenn die Mahlzeit, die wir zu uns genommen haben, uns gefällt oder mißfällt. Essen und Trinken kann also sowohl zu unserem Wohlbefinden, als auch zu unserem Unbehagen beitragen. Die tägliche Nahrungsaufnahme kann uns aktiv, tatkräftig und unternehmungslustig machen, oder wenn wir etwas Falsches gegessen oder getrunken haben, müde, krank oder unlustig werden lassen.

Der heutige Mensch ist ein Omnivore, das bedeutet, er ist ein Allesfresser und sowohl seine Kau- als auch seine Verdauungsorgane sind dafür eingerichtet, daß er sich mit pflanzlicher Nahrung und mit Fleisch ernähren kann.

"Die Anatomie des Menschen hat sich in den letzten fünfhunderttausend Jahren nicht wesentlich verändert." (1)

Wenn wir den Schädel des Neandertalers betrachten und an unsere heutigen Kopfformen denken, so drängt sich allerdings doch der Gedanke auf, daß der Mensch sich in dieser Zeit etwas "verbessert" hat. Was sich mit Sicherheit verändert hat und was wir täglich vollziehen, ist die Art der Nahrungsaufnahme. Um Essen und Trinken zu können, müssen wir nicht mehr jagen oder Beeren und Wurzeln sammeln. Der Weg in den nächsten Supermarkt oder in eines der vielen "Fast-Food-Restaurants", die uns in jeder Großstadt zur Verfügung stehen, haben die Art und Weise unserer Nahrungsbeschaffung und -Aufnahme sehr verändert. Dank der vielfältigen Konservierungsmöglichkeiten und Vorratshaltungen können wir ohne Mühe zu jeder Tages- und Nachtzeit, sofern unsere finanziellen Mittel ausreichen, alles essen und trinken, was wir mögen. Unseren Bedürfnissen beim Essen sind weder geographische, noch jahreszeitliche Grenzen mehr gesetzt. Tomaten im Winter, die vor 40 Jahren noch unvorstellbar waren, gehören zum Alltäglichsten. Erdbeeren im Dezember aus Israel und frische Austern aus der Normandie können wir in den Delikatessengeschäften der Großstädte und auf den Speisekarten der Luxusrestaurants nahezu ganzjährig vorfinden. Dank der Erhitzung bzw. Abkühlung wird die Milch nicht mehr so schnell sauer.

Der zeitraubende Kochvorgang kann durch den Kauf von Fertigmahlzeiten auf ein reines Aufwärmen reduziert werden. Das schmutzige Geschirr, ohne das sich eine Mahlzeit, seit wir nicht mehr mit den Händen von Blättern essen nicht denken läßt, nimmt eine jederzeit bereite Geschirrspülmaschine auf.

Die Frage, hast du heute gut gegessen oder was hast du gegessen, ist jedem von uns geläufig und erscheint sehr alltäglich. Wer aber ißt, ernährt sich. Die Frage, wie hast du dich heute ernährt, oder hast du dich heute schon ernährt, löst bei dem Befragten mit Sicherheit Befremden aus. Die befremdende Feststellung allerdings, wie kann man sich nur so "ernähren", ist uns schon wieder geläufiger und wird dann getroffen, wenn ein Mensch durch seine Nahrungsaufnahme Betroffenheit bei der Umwelt auslöst. Diese Feststellung wird zum Beispiel getroffen, wenn es sich um die Ernährungsgewohnheiten von Menschen aus der Dritten Welt oder in Notgebieten handelt. Die Monotonie, die Unregelmäßigkeit und das auf ein Mindestmaß reduzierte Angebot an Nahrungsmitteln löst in dem Mitteleuropäer der 80er Jahre erschrecktes Mitleid, aber oft auch Abscheu aus. Die heute 40-jährigen wissen nichts mehr von den wässerigen Kartoffelsuppen und den mit Rinde und Eicheln gestrecktem Brot der Kriegsjahre und einem Getränk, das zwar Kaffee hieß, aber nichts mit dem, was wir heute genießen, gemein hatte.

Der wohl prominenteste Erfinder von Ersatzbrot in Deutschland ist Konrad Adenauer, der für sein neuartiges Brot sogar ein Patent erhielt. "Der Hauptbestandteil des neuartigen Schrotbrotes nämlich Mais mit auf 40 Grad Celcius erwärmtes Wasser zu einem dicken

pappigen Teig angerührt." (2)

Essen und Trinken, also die Ernährung, ist ein täglich wiederholter und von den verschiedensten Gefühlen begleiteter sozialer Vorgang. Allein, also ohne Mitmenschen essen und trinken zu müssen, gilt heute noch vielfach als Strafe. Zum Essen eingeladen zu werden, mag manchen eine lästige Pflicht, anderen aber, ein großes Vergnügen sein. Die gesellschaftliche und politische Bedeutung eines Ereignisses wird oft von einer Mahlzeit begleitet. Hier sei an die verschiedenen Formen der gemeinsamen Nahrungsaufnahme erinnert. Begonnen sei mit dem Taufessen. Über den Firmungsschmaus, zum Hochzeitsmahl, dem Staatsbankett, dem Geschäftsessen, bis hin zum Leichenschmaus, werden sämtliche Lebensbereiche bemüht. Ein Wiedersehen kann begossen werden, ebenso wie ein Sieg, und das Übersprudeln der Champagnerflaschen nach einem sportlichen Ereignis ist uns zumindest vom Fernsehen her, allen bekannt.

Wir sollen frühstücken wie ein König, mittagessen wie ein Bürger und abendessen wie ein Bettler. Mittagessen wie ein Bürger, fällt sicherlich keinem von uns schwer, wir sind Bürger, aber welcher Bettler läßt uns bei seiner Mahlzeit zusehen und die Wahrscheinlichkeit von einem König zum Frühstück eingeladen zu werden, ist außerordentlich gering. Die Vorstellungen davon, was wir wann, wo und wie und warum essen und trinken dürfen, unterliegen je nach Kulturzugehörigkeit, Gesellschaftsschicht, Religion und individuellen Bedürfnissen sehr verschiedenen Ansichten. Hier allgemein gültige Regeln aufzustellen, deren Befolgung dem Menschen, dem Homo edens sowohl körperliches Wohlbefinden, als auch Genuß bereitet, beschäftigte schon seit Jahrhunderten die Wissenschaftler der verschiedensten Diszi-

plinen. Das Kind und der Mensch sollen erzogen und ernährt werden, aber die Erziehung befaßt sich nur sehr zurückhaltend mit dem Problem der Ernährung.

2.3 Historischer Rekurs der Hauptbegriffe

Ernährung, Gesundheit und Erziehung bedingen und beeinflussen das menschliche Leben seit Jahrtausenden. Die Entwicklung der menschlichen Ernährung ist durch ein weites Spektrum unterschiedlicher Gewohnheiten gekennzeichnet. Es ist anzunehmen, daß die Gattung *homo sapiens*, Ernährungsweisen ihrer Vorfahren übernommen hat, die im wesentlichen vegetarisch gewesen sein muß. Erst als der Sammler zum Jäger wurde, hat sich die Art der Nahrungsmittel verändert. Vorratshaltung wurde möglich, und es änderte sich auch der Rhythmus der Mahlzeiten. Die Nahrungsbeschaffung und Zubereitung, sowie das Angebot der Nahrungsmittel ist seit Jahrtausenden einem ständigen Wandel unterlegen, der seit Erfindung moderner Transport- und Konservierungsmittel in unserem Jahrhundert, insbesondere in den letzten zwei Jahrzehnten, zu einem veränderten Ernährungsverhalten in den Industrieländern geführt hat. Die Bedeutung der Ernährung für die geistige und körperliche Gesundheit des Menschen ist aber nicht erst in den letzten Jahrzehnten gesehen worden. "Viele Leser heutiger Lehrbücher der Ernährungswissenschaften mögen den Eindruck gewinnen, als seien die Vorläufer der jetzt für viele Länder vorliegenden Ernährungsempfehlungen irgendwann in den 40er Jahren aus dem Nichts heraus entstanden. Ein Blick in die Geschichte zeigt aber, daß schon viel früher Versuche unternommen worden sind, Ernährungsempfehlungen aus objektivierbaren Beobachtungen herzuleiten und diesen eine gewisse Art von Verbindlichkeit zu verleihen." (1)

Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit, Erziehung und menschlichen Verhalten ist über Jahrhunderte

in den Schriften von Wissenschaftlern der verschiedensten Fachrichtungen zu verfolgen.

Seneca ein römischer Philosoph, schreibt vor 2000 Jahren in seiner Schrift von der Gemütsruhe: "Man muß auf sich Rücksicht nehmen und sich zuweilen Muse gestatten, die zur Nahrung und Stärkung des Geistes und der Seele dient; man muß auf Spaziergängen im Freien sich ergehen, daß der Geist unter offenem Himmel und in der frischen Luft sich stärke und hebe. Ein andermal wird eine Spazierfahrt, eine Reise, eine Ortsveränderung uns wieder neu beleben oder eine gemeinschaftliche Mahlzeit und ein etwas tieferer Trunk." (2)

Diese Anweisung zur Erholung klingt so aktuell, als wäre sie aus einem druckfrischen Handbuch über Gesundheit. Aber nicht das Wohlleben hält er für gut, sondern "Brot und Wasser verlangt die Natur. Daran ist niemand arm, wer darauf seinen Bedarf einschränkt, mag mit Jupiter selbst wetteifern an Glückseligkeit." (3) Seneca weiß also um die Freuden eines festlichen Mahles und der Entspannung, die der Alkohol bringen kann, aber glückselig wie ein Gott wird, wer sich beschränkt.

2 Seneca 1953 S. 62

3 Seneca 1953 S. 139

Vor über 500 Jahren war sich schon Martin Luther der Gefahren des übermäßigen Alkoholgenusses und der Völlerei bewußt. Dies können wir aus folgenden Zitaten erkennen. "Wer Wein ständig trinkt, kriegte meistens Gicht in die Füße, Bier dagegen fördert die Wassersucht." Die gesundheitsschädigende Wirkung des Alkohols war also damals schon bekannt. Und er schreibt weiter "das Saufen ist in unseren Landen eine Art von Pest." Von welcher Bedeutung die lebenserhaltenden Bedürfnisse der Ernährung für den Menschen sind, läßt sich auch im Folgenden ersehen. "Der Bauch ist in allen Religionen der gewaltigste Abgott." (4)

Die körperlichen Bedürfnisse der Nahrungsaufnahme des Essens und des Trinkens werden hier als das Gegenteil der Gottheit als ein Abgott als das Übel und das Böse gesehen. Luther sieht diese körperlichen Bedürfnisse aber nicht ausschließlich negativ, sondern er sagt auch, "traurige Leute soll man mit Essen und Trinken erquicken." (5)

Diesen Sätzen von Luther wären noch viele hinzuzufügen, in denen er die Wohltaten des Essens und Trinkens zu schätzen weiß.

J.-J. Rousseau schreibt ca. 200 Jahre später über die Gesundheit: "Der einzig nützliche Zweig der Medizin ist die Hygiene, sie ist weniger eine Wissenschaft als eine Tugend. Mäßigkeit und Arbeit sind die beiden wahren Ärzte des Menschen: Die Arbeit fördert den Appetit und die Mäßigkeit verhindert die Völlerei." (5) In seinem Buch "Emil oder über die Erziehung" widmet Rousseau viele Seiten dem Thema der Ernährung. Beginnend mit der Ernährung der Ammen, die, die Kinder stillen, bis zu Rezepten für wohlschmeckende Suppen. Er schreibt

4 M. Luther, 1982

5 J.-J. Rousseau S. 31, 33, 114, 115

hier, "Bäuerinnen essen weniger Fleisch und mehr Gemüse als Städterinnen. Diese Pflanzekost scheint ihnen und den Kindern eher zuträglich, als schädlich zu sein. Stillen sie Bürgerkinder, so gibt man ihnen Fleischbrühen und meint, daß sie dann besser verdauen und mehr Milch haben. Ich teile diese Ansicht nicht. Die Erfahrung gibt mir Recht, daß solche Art ernährte Kinder mehr an Leibschmerzen und Würmern leiden als Andere."

(5)

Für das größere Kind schreibt Rousseau sogar eigene Rezepte für Brei und Gemüsesuppen auf, und er weiß auch, wie man den Kindern das Zahnen erleichtern kann. "Will man aber Brei geben, so muß man vorher das Mehl ein wenig rösten. In meiner Heimat macht man so aus geröstetem Mehl eine sehr schmackhafte und gesunde Suppe. Fleisch- und Gemüsesuppen sind dürftige Speisen, die so wenig wie möglich gereicht werden sollten.

.....(5)

Anders als Luther ist Rousseau nicht der Meinung, daß der Bauch ein Abgott also schlecht für den Menschen ist. Er schreibt "wäre das der Fall, dann wäre das Menschengeschlecht schon hundertmal zu Grunde gegangen, ehe es gelernt hätte, es sich zu erhalten." Sogar über das Wassertrinken macht sich dieser Erzieher Gedanken, aber er ist auch der Meinung, daß diese Vorsichtsmaßnahmen und Überlegungen dem Kind nicht bewußt werden sollen. "Von all diesen Vorsichtsmaßnahmen darf er (hier ist Emil gemeint) nichts merken, mir wäre lieber, er wäre manchmal krank, als dauernd um seine Gesundheit besorgt." (5)

Eine bestmögliche körperliche und geistige Entwicklung soll durch eine angemessene Ernährung gewährleistet werden, gleichzeitig sollen aber die Heranwachsenden nicht durch übergroße Vorsicht zu Hypochondern, d.h.

zu eingebildeten Kranken werden, die dadurch dem Schwer-
mut und dem Trübsinn verfallen könnten.

Nach Rousseau sorgt sich der Schweizer Erzieher Pestalozzi, der durch seine Erziehungsromane "Linhart und Gertrud" und "Wie Gertrud ihre Kinder lehrt", Eingang in die Gesellschaft fand, aber selbst mit armen Kindern befaßt war, um die Ernährung der Heranwachsenden. "Ich hätte gern, daß es auch in der ärmsten Haushaltung nicht an der nötigen Milch fehlt, den jungen Kindern und ihrem Alter angemessen, und für Wachsen und Zunehmen notwendige Suppe machen zu können, - darum habe ich diese Geiß ..." (6) In seinen Aufsätzen über die Armenanstalt auf dem Neuhof schreibt er 1777. "Es ist mir als Ernährungssache ausgemacht, daß Neuerung, mit fortgesetztem Gebrauch aller gemeinsten Speisen, Erdäpfeln, Ruben, fast allein, aber vernünftig abgewechselt, auch bei sehr wenig Brot genügsame Nahrung ist, für Gesundheit und schönen Wuchs." (6) Für Pestalozzi ist ein schöner Wuchs mit Gesundheit verbunden, und er ist nicht der Meinung, daß zur Erreichung dieser Ziele Delikatessen oder Schlemmereien von Nöten sind, sondern eine vernünftige abwechslungsreiche Kost.

Jean Paul, ein Zeitgenosse Pestalozzis in Deutschland, geht so weit, in seinem Buch "Levana, eine Erziehlehre" zu sagen, daß "Erziehlehre eine sittliche Ernährungskunde ist" (7). Er schreibt, daß die Gesundheit die erste Stufe zum Mut ist. Mut soll hier sicherlich nicht als triebhafte Gemütsäußerung verstanden werden, sondern in den Sinn von wohlgemut, froh und gestimmt. Also kann nach seiner Meinung nur ein Kind, das gesund ist, ein fröhliches Kind sein. Wie Rousseau beschäftigt auch er sich mit der Auswahl der Amme und geht von

6 Pestalozzi, S. 429, S. 19

7 Jean Paul 1963 S. 237, S. 108

der Ernährung des Säuglings und Kleinkindes über zu dem, was der Heranwachsende essen soll. Fleischspeise hält er für heilsam gegen die Schwäche der Kindheit und gegen das Übergewicht an Säure und zwar mit der Begründung, "da sogar die Jungen des körnerfressenden Geflügels sich vorteilhaft mit Eiern, Würmern und Insekten nähren." (8)

Zucker hält Jean Paul in Zeiten, in denen Kinder keinen Appetit haben, durchaus für angebracht um den Energieverlust auszugleichen. Den Befehl Kaiser Joseph II, der 1785 verbot Kindern Wein zu geben, schlägt er mit dem Argument in den Wind, daß die Bewohner der Länder, in denen Wein angebaut wird, wohl längst ausgestorben wären, wenn die Eltern sich an diesen Befehl gehalten hätten. Jean Paul schränkt allerdings ein, daß der Wein nicht aus einem Glas, sondern aus einem Eßlöffel gereicht werden soll.

Vor fast 200 Jahren war der Zusammenhang zwischen Essen, Trinken, Gesundheit und einem angenehmen Erscheinungsbild, Erziehern durchaus bekannt. Daß Menschenerziehung nicht von der Ernährung getrennt gesehen werden kann hat auch Friedrich Fröbel in seinem gleichnamigen Buch "Menschenerziehung" geschrieben. Er schreibt, daß die Nahrung in der Kindheit, auf das ganze Leben und die geistige Entwicklung des Menschen Einfluß nimmt. "Ganz vorzüglich wichtig sind in diesen Jahren der Kindheit und des Kindesalters, die Nahrungsmittel, durch seine Speisen derselben. Nicht nur für das jetzige Alter und Leben des Kindes. Denn das Kind kann durch seine Nahrungsmittel, durch seine Speisen lebensfaul und lebensstärk, lebensmatt und lebenskräftig werden, sondern für das ganze künftige Leben." (9)

8 Jean Paul 1963 S. 237, S. 108

9 Fröbel 1982 S. 37, S. 39

Fröbel hat dann aber asketische Vorstellungen, indem er sagt: " die Speise sei immer nur Nahrungsmittel, nie etwas mehr, nie weniger, nie sei die Speise Zweck an sich, sondern nur einzig Zweck zur Förderung der Körper- und Geistesfähigkeit." (9) Die Lust und das Vergnügen am Essen und Trinken werden hier nicht anerkannt. Daß die Speisen nicht wie im Schlaraffenland von selbst auf den Tisch kommen, sondern einer sorgfältigen Zubereitung bedürfen, schreibt Karl Friedrich Freiherr von Rumohr 1822 in seinem Buch "Geist der Kochkunst". Er war Kunsthistoriker und zu seinem Vergnügen Schriftsteller, und doch wußte er sehr genau über die Problematik der Einkaufens und der Zubereitung von Nahrungsmittel Bescheid. Wir lesen das in seinem Kapitel von der Erziehung zum Koch. Er ist der Meinung, daß es den Köchinnen an der Gründlichkeit der Bildung fehlt. Und schreibt weiter "Prellerei im Einkauf ist leider an der Tagesordnung. Seit dem die Hausfrauen zu faul, zu unwissend, zu sentimental geworden sind um Vorräte anzulegen." Dieser Bemerkung ist zu entnehmen, daß Rumohr glaubt, daß die Hausfrauen früherer Zeiten gebildeter und fürsorglicher waren, was die Haushaltsführung anbelangt. Wie wichtig er die Bildung für Zubereitung der Speisen hält, kann man in dem Schlußsatz seines Kapitels erkennen. "Wer nun der Kochkunst sich widmen soll, der werde frühzeitig an Ordnung, Reinlichkeit und Pünktlichkeit gewöhnt. Man verbiete ihm Romane zu lesen; will er seinen Geist bilden, so treibe er Naturwissenschaften, Geschichte, Mathematik, sie werden seinen Verstand üben, sein Gedächtnis stärken, ihm endlich in der Kochkunst anwendbare Kenntnisse zuführe." Daß Sauberkeit und Ordnung in einer Küche dringend von Nöten sind, war auch damals schon bekannt. Aber welche hohe Bedeutung er dem Kochen beimißt, läßt die Erwähnung der Naturwissenschaften und der Mathematik

erkennen, die das Maß und die Zusammensetzung der Speisen beeinflussen können. (10)

Um die Kochkunst in Deutschland und damit auch um die Gesundheit war es nicht immer zum besten bestellt, hierzu bemerkt Friedrich Nietzsche. "Aber die deutsche Küche überhaupt - was hat sie nicht alles auf dem Gewissen! Die Suppe vor der Mahlzeit; die aufgekochten Fleische, die fett und mehlig gemachten Gemüse; die Entartung der Mehlspeise zum Briefbeschwerer! Rechnet man gar noch die geradezu viehischen Nachgußbedürfnissen der alten, durchaus nicht bloß alten Deutschen hinzu, so versteht man auch die Herkunft des deutschen Geistes - aus betäubten Eingeweiden Der deutsche Geist ist eine Indigestion, er wird mit nichts fertig." (11)

Der Zusammenhang zwischen Nahrung und geistiger und körperlicher Gesundheit dürfte in diesem vernichtenden Urteil über die Nahrungszubereitung und deren Genuß deutlich geworden sein.

Für die Reformpädagogik sei hier Rudolf Steiner genannt. Auch er schreibt in seinen Werken viel über die Körperlichkeit des Heranwachsenden, doch beschäftigt er sich weniger mit dem, was das Kind zum Wachsen benötigt. Er ist der Meinung, daß für den physischen Teil der Erziehung die Geisteswissenschaft die rechte Grundlage liefert. Der "Ätherleib" und der "Astralleib" des Kindes finden sich in vielen seiner Schriften wieder. Dieser Astralleib soll durch körperliche Übungen das Gefühl seines Wachstums erleben. Leider wird nicht erwähnt, wodurch der Ätherleib die Kraft und die Energie für das Turnen und die körperlichen Übungen erhält. Seine Vorstellungen, daß Diabetes, d.h. Zuckerkrankheit "davon her kommt, daß das Gedächtnis in unrichtiger Weise zwischen dem Zahnwechsel und der Geschlechtsreife ent-

10 Rumohr 1978 S. 180, S. 191

11 Nietzsche 1977 S. 56

weder belastet worden ist, oder sonst in unrichtiger Weise behandelt worden ist, erscheint sehr fragwürdig. (11)

Wenn Rousseau, Fröbel und Jean Paul ganz deutliche Anweisungen geben und Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sehen, so klingt das bei Steiner sehr abstrakt. "Der physische Leib wird mit der Geburt geboren, da entwickelt er sich in jener leiblichen Religiosität, jenem Nachahmen bis zum Zahnwechsel hin; der Ätherleib und alles übrige arbeitet da noch in ihm: das sind die Kräfte, die in ihm geistig - seelisch arbeiten. Mit dem Zahnwechsel wird der Ätherleib geboren, er arbeitet dann selbständig in dem Menschen."

(12) Über die Ernährung des physischen Leibes können wir kaum etwas finden. In der für Steiner so wichtigen Zeit zwischen dem Zahnwechsel und der Geschlechtsreife werden die Heranwachsenden mit Kohl ernährt. "Essen kann man ihn ja, wenn man ihn nur nicht redet. Der Kohl hat in sich dadurch, daß er Kohl ist, gewisse Kräfte. Diese Kräfte, die der Kohl in sich hat, die eine große Rolle spielen in der Art und Weise, wie der Kohl da auf den Feldern als Pflanze wächst, werden bei den Kindern möglichst bald aus den Kindern herausgetrieben gleich versenkt sich in die Kohlkräfte das hinein, was von der Kopfbildung des Kindes selbst ausstrahlt." (13)

Steinerschulen erfreuen sich heute eines großen Zustroms. Steiner-Schüler ernähren ihre Astralleiber zwischen dem Zahnwechsel und der Geschlechtsreife nicht nur von Wasser und Kohl. Das kann man in München täglich sehen. Im Haus der Steinerschule ist ein Mc-Donald-Restaurant untergebracht, direkt daneben eine Bude für Würstchen und Pommes frites und benachbart ein

Pizzalokal. Diese Möglichkeiten sich mit Nahrung zu versorgen werden von den Schülern in den Pausen und nach dem Unterricht aufs intensivste wahrgenommen. Die Italienerin Maria Montessori sieht als Frau, Ärztin und Pädagogin die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Erziehung und Gesundheit aus einem anderen Gesichtswinkel. Ihr Hauptinteresse galt den geistig und körperlich zurückgebliebenen Kindern, und hier wiederum war sie mit Kindern aus niederen sozialen Verhältnissen befaßt. Kindgemäßes Spielzeug und der jeweiligen körperlichen Entwicklung angepaßte Möbel waren ihr wichtig. Kinder sollten nicht wie kleine Erwachsene behandelt werden, sondern das Recht des Kindes auf das Kindsein sollte in den Vordergrund gestellt werden. Das Schwerkgewicht der Erziehung sollte auf der Weckung der intellektuellen Kräfte liegen. Auch wenn bei Montessori die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten und die Berücksichtigung des physischen Umfeldes im Vordergrund der Erziehungsbemühungen stehen, so weiß sie doch um die Problematik der physischen Hindergründe und der Bedeutung einer gesunden Lebensweise für die Kinder. Als Ärztin sieht sie ganz deutlich den Zusammenhang zwischen Ernährung und geistigen Fähigkeiten. "Andere "gute" Kinder sind die, denen zu Hause von Nachhilfelehrern oder gebildeten Müttern, die sich ihnen widmen, geholfen wird; und andere nicht gute bestrafte Schüler sind die armen Kinder, die kein gastliches Heim haben und die manchmal auf der Straße sich selbst überlassen sind, oder die sogar schon in den ersten Morgenstunden, bevor sie in die Schule kommen, arbeiten und sich ihr Brot verdienen. In einer Umfrage, die ich anstellte befanden sich die belobigten Kinder, denen die Examen erlassen waren, in der Kategorie derer, die ein reichhaltiges Frühstück mitbrachten. Die bestraften Kinder, die letzten der Klasse hingegen, befanden sich unter

denen, die ohne Frühstück oder nur mit trockenem Brot in die Schule kamen." (14)

Die Frage, ob ein Kind ohne Frühstück in die Schule gehen soll und dann ebenso leistungsfähig ist, wie Kinder, die gut gegessen haben, ist heute noch genauso aktuell. In ihrem Buch "Von der Kindheit zur Jugend" schreibt sie über die körperliche Entwicklung: "Besondere Aufmerksamkeit verdient seine Ernährung. Sie muß reichlich und nahrhaft sein, aber ohne Fleisch, während dieser Periode. Auf dem Lande, wo Gemüse, Früchte, Eier- und Milchspeisen ihren vollen Wert behalten, müssen rohe Pflanzenkost und besonders Früchte mit Milch, gefolgt von Milch und Eiern reichlich in den Mahlzeiten vorkommen. Frisch gepflücktes Gemüse und Früchte, die bis zur vollen Reife auf den Bäumen bleiben, sind wahre Schätze, welches Gemüse und künstlich gereifte Früchte, wie man sie häufig in den Städten kauft, haben einen ungenügenden Nährwert." (15)

Auch hier finden wir eine genaue Anweisung über die Ernährung der Heranwachsenden, die den Kenntnissen von heute durchaus gleichwertig ist. Maria Montessori geht aber auch auf das Gegenteil des Problems ein, auf die Eltern, die ihre Kinder zwingen zu essen und sie strafen, wenn der Teller nicht leer wird, ohne Rücksicht auf die wirklichen Bedürfnisse der Heranwachsenden. So genau Maria Montessori auch über die körperlichen Bedürfnisse auch der Kinder aus den ärmsten Verhältnissen Bescheid weiß, so steht für sie doch immer das Eingehen auf die geistigen Bedürfnisse im Vordergrund.

Janusz Korczak trat unter extremen Bedingungen für das Recht des Kindes ein. Er war Kinderarzt, betreute

14 Montessori S. 295

15 Montessori 1948 S. 111

im Konzentrationslager ihm anvertraute Kinder und Heranwachsende und ging mit ihnen in den Tod.

Daß Ernährung unter solch extremen Bedingungen für die Gesundheit der Kinder eine besondere Rolle spielt, dürfte unzweifelhaft sein. "Es gibt keinen schmerzlicheren Anblick, als wenn sich hungrige Kinder auf eine zusätzliche Essensportion oder auf eine Extrakelle Suppe stürzen, nichts ist peinlicher als Streitereien um ein etwas größeres Stück Brot; es gibt keinen demoralisierenderen Faktor als den Handel mit EBwaren. Hier kommt es zu den schärfsten Zusammenstößen zwischen einem gewissenhaften Erzieher und einer sparsamen Wirtschaftsleiterin. Ein Erzieher wird nämlich bald einsehen, daß man ein hungriges Kind nicht erziehen kann, weil Hunger ein schlechter Ratgeber ist."

Körperliches Wohlbefinden ist also für Korczak eine Voraussetzung für Erziehungshandlungen. Er schreibt auch: "So kommt es, daß wir in Internaten sovieler bedrückte Kinder vorfinden, weil sie schlafbedürftig oder undiszipliniert im Schlafen, halbgesättigt oder hungrig sind. Das sind vorrangige Fragen von entscheidender Bedeutung für die Erziehung." (16)

Korczaks Hauptproblem ist die Zuneigung für das Kind und sein Buch heißt "Wie man ein Kind lieben soll." Auch bei ihm finden sich Parallelen zu Rousseau und Jean Paul, er ist der Meinung, daß die jungen Mütter sich intensiv um das Gewicht und das körperliche Wohlbefinden der Kinder kümmern sollen. Er weist aber auch in einem anderen Werk das Recht des Kindes auf Achtung auf die falsch verstandene Elternliebe hin. "Ich kenne ein kleines Mädchen, daß sich beim Mittagessen fast erbrechen mußte; der Vater schlug es, weil es nicht essen wollte. Er schlug es aus Liebe. Trotzdem ist

so gräßlich und sinnlos." (17)

Hinwendung und Ernährung sind von der Erziehung nicht zu trennen. Diese Zusammenhänge werden nicht nur von Erziehern und Naturwissenschaftler gesehen, sondern sind auch in der Mythologie verhaftet.

17 Korczak 1972 S. 142

2.4 Historisch - mythologische Betrachtung

Hier sollen der Bereich des Essens und Trinkens und deren Zusammenhänge mit dem Leben, aus der Sicht der Urzeit, der Legenden, der Helden und der Geister betrachtet werden.

Die uns Mitteleuropäern wohl am geläufigsten mythologischen Erzählungen sind die Sagen des klassischen Altertums. Alle Götter haben hier ähnlich wie Menschen soziale Funktionen, die für das tägliche Leben nötig sind. Diese Götter sind nicht körperlos und haben keinen Astralleib, sondern sie sind sehr um ihr leibliches Wohl besorgt, und wissen um die Bedürfnisse des Körpers. An erster Stelle ist hier Hestia, die Göttin des Herdfeuers, zu nennen. Sicherlich war sie auch für die Zubereitung einer warmen Mahlzeit verantwortlich. Weiterhin kennen wir Demeter, die Göttin der Ackerfrucht, Dionisos, der für Rebstock und Wein verantwortlich war, und Pan, den Halbgott, der die Herden beschützte, die das Fleisch für die Festmahlzeiten liefern sollten. Aber auch Artemis, die Göttin der Jagd, gönnte den Menschen, wenn sie ihnen gewogen war, eine kräftige Mahlzeit. Daß Götter die Menschen nicht nur mit Mahlzeiten bedacht, sondern auch durch den Entzug von Essen und Trinken bestrafen konnten, läßt sich aus der Geschichte von Tantalus und seinen Qualen erkennen. Der ewige Hunger und Durst war eine den Göttern für Menschen abschreckend erscheinende Strafe. Götter ernährten sich nicht mit alltäglichen und irdischen Dingen, sondern sie labten sich in der Hauptsache an Nektar und Ambrosia, auch das Manna in der Wüste war den verhungerten Juden sicherlich eine himmlische Mahlzeit. Die Mythen, die sich um das Essen und Trinken und dessen Zubereitung ranken, sind aber nicht auf Europa beschränkt. Claude Levi-Strauß beschäftigt sich in seiner

4-bändigen Mythologika mit den Legenden aus den verschiedensten Ländern. Levi-Strauss ist Ethnologe, er beschäftigt sich mit der Wissenschaft vom Menschen und der vergleichenden Völkerkunde und zugleich mit der Lehre vom Aufbau der Sprache, als Strukturalist.

Hier kann sich die Frage stellen, was hat Sprache mit Essen und Trinken zu tun? Kommunikation und Ernährung sind Grundbedürfnisse des Menschen, ohne Ernährung verhungert er körperlich, ohne Kommunikation wird er geistig zu Grunde gehen. Die Bedeutung der Ernährung für die menschliche Entwicklung läßt sich schon aus den drei Titeln dieses Werkes erkennen und zwar "Das Rohe und das Gekochte", "Der Ursprung der Tischsitten", und "Vom Honig zur Asche". In jedem dieser Bücher finden wir eine Vielzahl von Mythen, die sich mit der Entwicklung der Menschen beschäftigt. Hier werden Übereinstimmungen der sprachlichen Begriffe in verschiedenen Stämmen und Gegenden dargelegt, die sehr oft auf Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen sind. Menschen und Tiere leben in diesen Fabeln noch promiskuitiv und das Feuer ist noch nicht entdeckt. Die Bedeutung des Feuers für die menschliche Ernährung kommt in dem Band "Das Rohe und das Gekochte" besonders zur Geltung. Kann hier der Übergang vom Patriarchat zum Matriarchat verfolgt werden. Durch das Feuer konnte der Mensch sesshaft werden, seine Mahlzeiten sorgfältiger zubereiten. Mit der Zubereitung der Mahlzeiten wurden zunehmend die Frauen beauftragt, die dadurch die Macht über die Ernährung und damit Versorgung, die Gesundheit und das Leben bekamen. Das Herdfeuer sollte auch eine vermittelnde Wirkung zwischen der Sonne und der Erde darstellen. Die, die kocht, bedeutet auch die sozialisiert, verbindet mit der Gemeinschaft. "Die Achse, welche das Rohe und das Gekochte vereint, ist ein Charakteristi-

stikum der Kultur, ... da das Kochen die kulturelle Transformation des Rohen vollendet." (1) Der Übergang vom Rohen bzw. Verfaulten, zum Gekochten und Gebratenen wird hier als kultureller Akt gekennzeichnet.

Die Menschen waren nicht mehr gezwungen Nahrung, die sie erwärmen wollten, der Sonne auszusetzen. "Allen unseren Mythen zur Folge hat nun aber die Entdeckung der Küche zutiefst die Beziehung in Mitleidenschaft gezogen, die bisher zwischen Himmel und Erde vorherrschten." (2)

Die Sonne hat also an Bedeutung verloren.

Essen und gefressen werden spielt aber auch im Bereich der uns bekannten Märchen eine immer wiederkehrende Rolle. Hier seien beispielhaft "Der Wolf und die sieben jungen Geißlein", der "Daumensdick" und "Rotkäppchen" genannt. In jedem dieser Märchen frißt ein großes Tier (zweimal der Wolf) Tier- bzw. Menschenkinder. Auffressen, um sich des anderen zu bemächtigen, können wir auch in dem volkstümlichen Spruch, jemanden zum Fressen gern haben, oder in der negativen Form, den hab ich gefressen, hören. Auch so alltägliche Nahrungsmittel, wie Wasser, Wein, Honig, Brot und Milch sind mit mythologischen Ideen verbunden. Hierbei ist an das Land, in dem Milch und Honig fließt zu denken, oder an das Wasser des Jungbrunnens. Die Speisen in der Antike, ebenso wie die Eucharistiefeier sind geheimnisvoll durch ihren Symbolgehalt.

"Das Beefsteak gehört zur selben Blutmythologie wie der Wein. Es ist das Herz des Fleisches, das Fleisch im Reinzustand, und wer es zu sich nimmt, assimiliert die Kräfte des Rindes." (3)

1 Vgl. Schwab 1955 S. 21 1 kommt nach Artemis

2 Levi-Strauß 1971 ". 191

3 Barthes 1964 S. 36

Das Verzehren von fast rohem Fleisch läßt einen Vergleich mit den Urmenschen vor der Entdeckung des Feuers zu. Eine Rückbesinnung auf vorkulturelle, d.h. natürliche Entwicklungsstufen.

Eine Mythysierung des Essens und des Mahls können wir auch unter nationalsozialistischer Herrschaft erkennen. "Ernährung und EBkultur sind von der nationalsozialistischen Revolution keineswegs ausgespart." (4)

Der Eintopf wird als das Opferessen des Reichs bezeichnet. "Eine der schönsten Wandlungen aber erleben wir Deutschen gerade jetzt, seit das Zwischenreich dem neuen Reich Raum machen mußte, da wir uns an die Gaben und Kräfte des eigenen Boden besinnen und die wohl schönste und stärkste Tischsitte und Tischzucht uns anleben aus einem großen Gedanken zu einem großen Zweck." (5)

Der hochgelobte Eintopf sollte aber nur helfen, die Kriegsmaschinerie zu unterstützen und durch den Verzicht auf Essen, die Produktion von Waffen zu ermöglichen. Eine Entzauberung und Ernüchterung den Nahrungsmitteln findet man demgegenüber in unserer heutigen Fast-Food-Unkultur. Auch bei der Vorstellung, daß künftige Generationen durch das vielleicht monatliche Einnehmen einer Pille oder einer Infusion ähnlich dem Auftanken eines Autos, am Leben gehalten werden, ist zumindest theoretisch vorstellbar. Durch eine solche totale Rationalisierung der Nahrungszufuhr würde dem Vorgang der Ernährung das sinnliche und sinnenhafte Element genommen werden.

Der notwendigerweise täglich wiederholte Vorgang des Essens und Trinkens hat durch seine vielfältigen Variationsmöglichkeiten, die verschiedensten Einflußmöglichkeiten auf unser geistiges und körperliches Befinden.

Der Entzug oder das reichliche Angebot von Nahrung haben neben den Empfindungen wie Hunger und Durst oder Sättigung auch emotionelle Relevanz.

Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten beeudet nicht nur eine Anforderung und Anpassung der Geschmacksnerven, sondern neben der Umstellung der Verdauungsorgane ist auch geistig ein Verarbeiten der veränderten sozialen Situation erforderlich. Lehnt ein Mensch seine neue Situation emotionell ab, so wird ihm sicher auch die Verdauung der veränderten Nahrung Schwierigkeiten bereiten.

Ist sein Verdauungsapparat mit der Verarbeitung ungewohnter Speisen überfordert, so sind Schmerzen und Unbehagen die Folge, und der aus seinem gewohnten ernährungsmäßigen und sozialen Umfeld entfernte Mensch leidet sowohl körperlich, als auch geistig.

2.5 Unveränderte Unterschätzung der psychosomatischen Seite

Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und geistigem Wohlbefinden ist nicht erst seit dem letzten Jahrhundert bekannt, in dem die psychosomatische Medizin als Begriff eingeführt wurde. Der Begriff Psychosomatik kommt aus dem Griechischen und erklärt sich aus dem Wort "psyche", der Hauch, der Atem, die Seele und dem "soma" Körper und Leib.

Im allgemeinen Verständnis können wir diese Zusammenhänge in Sprichwörtern hören, wie z.B. "essen und trinken hält Leib und Seele zusammen", oder in dem Satz von Juvenal, den er vor 2000 Jahren, in seinen Satiren schrieb "mens sana, in corpore sano". Der Philosoph Feuerbach äußerte zu diesem Thema: "Der Mensch ist, was er ißt", und er war der Meinung, daß dieser Satz vermutlich das einzige von ihm sei, was überliefert werden würde.

Hier läßt sich die Frage stellen, sind die Ernährungswünsche geistig höher entwickelter Menschen anders als die, der Menschen auf einer niedrigeren Entwicklungsstufe, oder beeinflußt das, was wir essen und trinken unsere geistige Kompetenz. Wie wir aus den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften, insbesondere der Ernährungsphysiologie heute wissen, sind Aktivität und Lethargie abhängig von einer ausreichenden Nährstoffzufuhr.

Schopenhauer war trotz seiner pessimistischen Grundtendenz vor 100 Jahren der Meinung, daß die Gesundheit Einfluß auf unser Gemütsleben hat. "Folglich sollten wir vor allem bestrebt sein, uns den hohen Grad vollkommener Gesundheit zu erhalten, als dessen Blüte die Heiterkeit sich einstellt. Die Mittel hierzu sind be-

kanntlich Vermeidung aller Exzesse und Ausschweifungen, aller heftigen und unangenehmer Gemütsbewegungen, auch aller zu großen oder zu anhaltenden Geistesanstrengungen, täglich zwei Stunden rascher Bewegung in freier Luft, viel kaltes baden und ähnliche diätische Maßregeln." (1) In seiner Einschätzung für die Notwendigkeit der Bewegung für die Gesundheit, schließt er sich Aristoteles an.

Emotionen, also Gemütsbewegungen können physische Beschwerden hervorrufen. "Wir haben schon im Zusammenhang der Ausdrucksphänomene auf die Umgangssprache hingewiesen und gesehen, daß die Sprache wußte, daß man z.B. Ärger, Wut oder Kränkungen hinunterschluckt."

(2) Uns kann die Spucke wegbleiben oder der Ärger schlägt sich auf den Magen. Die Organe, die mit der Aufnahme und Verarbeitung und Ausscheidung der Nahrung beschäftigt sind, unterliegen auch vielfältigen seelischen Beeinflussungen.

Im Augenblick befassen sich die verschiedensten Medien aus aktuellem Anlaß mit Menschen, die an Anorexia nervosa oder Bulimie leiden. Die Angst, verhungern zu müssen, von der grotesk fette Patienten gepeinigt werden, und die völlige Unempfindlichkeit für Hunger, Schwäche und alle anderen Zeichen von Unterernährung, der zu Skeletten abgemagerten Patienten mit Magersucht zeigen uns, daß der Nahrungstrieb auf eine Weise entstellt werden kann, wie es bei einem angeborenen Trieb kaum denkbar ist. Beide Erkrankungen können tödlich enden, oder zumindest schwere organische Schäden zur Folge haben.

Mit den psychogenen Ursachen körperlicher Erkrankungen beschäftigen sich viele Veröffentlichungen.

1 . Schopenhauer 1978 S. 29

2 Uexkuhl 1963 S. 157, S. 110

Ein Werk befaßt sich nur mit der Entstehung von Magengeschwüren und der familiären Situation: "Die Familien sind kleiner geworden, und das hat wichtige Folgerungen auf die interpersonalen Beziehungen der einzelnen Mitglieder." (3) Die Verhaltensmuster in der Familie haben sich gewandelt. Die früher auf mehrere Kinder verwandte Zuwendung wird nun oft auf ein Kind gehäuft, das dadurch überfordert werden kann, und dadurch wieder die Eltern zurückstößt. Die Liebe die durch den Magen geht, kann hier durchaus negative Folgen für Liebende und Geliebte haben.

"Auch die Symptome des Kleinkindes wie Eßstörungen, Bettnässen und Affektkrämpfe entstammen daher eher einer das Kind bedrohenden Spannung innerhalb der Familie" (4)

Nahrungsaufnahme, Verarbeitung und Ausscheidung können also durch psychische Bedrohung beeinträchtigt werden. Psychisch bedingte Krankheiten des gesamten mit der Nahrung befaßten organischen Geschehens können sich auf alle Altersstufen und soziale Schichten erstrecken. "Patienten der untersten Sozialklassen zeigen nach Pflanz statistisch gehäuft Krankheiten wie Gastritis, Ulcus, Emphysem und Emphysembrebronchitis" (5)

Das Magengeschwür ist also nicht nur als Manager-Krankheit anzusehen. Ungewohnte Umgebung und Anpassung an einen anderen Lebensrhythmus kann sich auf den Magen schlagen, das ist an der hohen Zahl der Magenerkrankungen bei Gastarbeitern in unserem Land zu erkennen. Aber auch ein gestörtes Reinlichkeitsverhältnis kann zu Verdauungsstörungen führen, das ist in einem uns fremden Kulturkreis nachgewiesen, nämlich, "daß Obstipation in Indien bei Angestellten und Beamten häufiger ist als bei Arbeitern". (5)

3 Goldberg 1958 S.1

4 Klug 1984 S. 14

5 Bräutigam 1981 S. 34, S. 175

Diese Menschen sind durch ihre Kastenzugehörigkeit in einem Reinheitskult gefangen und die Vorurteile führen zu funktionellen Störungen.

Psychosomatische Störungen befallen den gesamten Verdauungstrakt, angefangen vom Schlucken bis zur Ausscheidung. Luftschlucken, Schluckstörungen und Erbrechen bei Aufregung oder Ärger stehen wohl im allgemeinen Sprachgebrauch unter "etwas runterschlucken" oder "mir kommt die Speise hoch" an erster Stelle. Wenn Patienten die unter diesen Erscheinungen "leiden" auf organische Ursachen untersucht werden, so wird häufig "psychische Überlagerung" als Diagnose angegeben, wenn keine organischen Ursachen zu finden sind. "Der nervöse Reizmagen zeigt im Röntgenbild Hypermotilität sowie Hypersekretion beim Fehlen von histologischen Entzündungserscheinungen. Magenbeschwerden, Äquivalente depressiver Verstimmung stehen im Zusammenhang mit beruflichen oder familiären Konflikten oder Belastungen ..." (5)

Obstipation und Diarrhoe, also Verstopfung und Durchfall sind Erkrankungen des unteren Verdauungstraktes die sicher fast jeder Mensch schon einmal durchgemacht hat. Verdorbenes Essen oder Aufregung kann eine der Ursachen für diese Erscheinung sein. "In der psychoanalytischen Auffassung sind Enddarm und Analregion erogene Zonen." (5) Auf diese Interpretationen einzugehen würde hier zu weit führen. Für Freud waren Gründe für die Obstipation u. a. Eigensinn, Ordnungsliebe und Sparsamkeit.

Aber auch der Ekel vor einer unsauberen Toilette, Zeitmangel oder schwere Beziehungsstörungen können zu diesem Krankheitsbild führen.

Der Anteil in der Bevölkerung, der von diesem Leiden betroffen ist, ist relativ hoch, das läßt sich deutlich durch die vielen Annoncen für Abführmittel in den öffentlichen Medien erkennen. Dieses Leiden wird entabui-

siert durch die Öffentlichkeit, in der es behandelt wird. Durch die Reklame kann sich jeder angesprochen fühlen und ein Mensch der an Verstopfung leidet hat "Leidensgenossen". Als Nebenwirkung der Abführmittel wird aber fast immer eine verbesserte äußere Erscheinung angepriesen. Was per vias naturalis nach außen geht, "kann kein Fett ansetzen", und Abführmittel werden oft fälschlicherweise als Schlankheitsmacher angesehen. In einer fast ausschließlich von Frauen gelesenen Zeitschrift werben vier Hersteller für Abführmittel, einer davon ganzseitig. Diese Mittel sollen nach Streß und nach den Festtagen bei "Millionen von Menschen in der Welt" für "Ordnung, Verträglichkeit, Zuverlässigkeit und Wohlbefinden" sorgen. (6)

Hier wird also eine Verdauungsstörung mit Unordnung, Unzuverlässigkeit, und Unbehagen gleichgesetzt, aber nur die positiven Elemente werden angesprochen. Wer also zu einem solchen Mittel greift "schafft Ordnung". Gegen das Gegenteil von Verstopfung den Durchfall wird in den Medien kein "Kraut" angeboten. Dieses Leiden tritt zu oft spontan auf und ist verbunden mit Angst und Überforderung, die Angst vor dem Scheitern oder der Ohnmacht kann dazu führen. Diese Angst aber will sich fast niemand eingestehen und so wird sie verdrängt und es kommt zu "motorisch-funktionellen Störungen des Dickdarms" (5)

Außer diesen Krankheitsbildern gibt es noch zahlreiche Erkrankungen des Verdauungstraktes, die psychogene Ursachen haben und das Allgemeinbefinden stark belasten können. Starke körperliche Beeinträchtigungen gehen damit einher, wie krampfartige Schmerzen und allgemeine Schwächezustände. Zurückzuführen sind aber viele dieser Leiden z.T. auf Konfliktsituationen mit der Umwelt.

Die Diskussion über die Fettsucht ist schon älter und der Beweis, ob sie erworben, oder wie neuerdings bewiesen werden soll, vererbt ist, wird sicherlich noch lange nicht erbracht werden können und dann auch nur auf bestimmte Gruppen zutreffen. "Die Theorie von der genetischen Determination der Fettsucht stark gestützt worden ist, scheinen Versuche, die Adipositas diätisch zu beeinflussen, von vornherein zum Scheitern verurteilt zu sein Epideminologische Recherchen lassen vermuten, daß Übergewicht bei Menschen stark von sozialen und ökonomischen Bedingungen abhängt." (7)

In jedem dieser Krankheitsbilder ist die Gesundheit bedroht und gefährdet, zum Teil kann ein verändertes Ernährungsverhalten Abhilfe schaffen wie z.B. bei der Obstipation. In den meisten Fällen aber ist Aufklärung über das Krankheitsbild, und seine möglichen Ursachen an erster Stelle zu sehen. Kenntnisse über die Zusammenhänge zwischen der Umwelt und den Reaktionen des Organismus auf unser Verhalten und die Möglichkeiten der Einflußnahme durch rechtzeitige Beachtung der Warnsignale und Beachtung des Ursache-Wirkungsprinzips müssen hier dringend gefordert werden. Diese Aufklärung soll aber erfolgen, ehe diese Krankheiten die Lebensqualität negativ beeinfluß haben oder schon ihr Entstehen verhindern.

Erziehung zum richtigen Ernährungsverhalten wirkt bei einer so lebensnotwendigen Aktion übertrieben oder überflüssig. Die Vorstellung, daß der Hunger der beste Koch ist und daß noch keiner vor vollen Tellern verhungert ist, kennen wir alle. Wozu also einen Menschen zum Essen und Trinken zu erziehen?

Die Vorstellung, jemanden durch Nahrung verderben zu können ist viel gebräuchlicher. Speisen und Getränke

können verderblich sein in sich also nicht haltbar,
sie können auch die Gesundheit verderben, ihr Schaden
bringen.

Menschen werden in unserer Vorstellung eher durch Nah-
rung verzogen als erzogen.

2.6 Landläufige Termini der Alltagspädagogik: Verwöhnung, Verzug, Unmäßigkeit, Völlerei

Unter dem Begriff der Pädagogik wird im allgemeinen sprachlichen und Umgangsverständnis meist Erziehung erwartet. Erziehung zu "Etwas", das soll heißen, zu Verhaltensweisen, die unter anderem zu einem besseren "sozialen Verhalten" führen. Aber auch zum Beispiel zu Sauberkeit, Sicherheit, Arbeit ect.

Das Gegenteil von Erziehung, die eine positive Befruchtung hat, ist das Verziehen. Also nicht nur lenken oder führen in eine schlechte, schädliche, negative Richtung, sondern jemand ziehen, nahezu mit Brachialgewalt. Verziehen, dieser Begriff wird nicht nur auf Menschen, sondern auch z.B. auf Möbelstücke angewandt. Ein verzogener Schrank oder eine verzogene Tür sind aus der Form geraten. Ein Mensch, der verzogen ist, hat seinen Standort gewechselt. Ein verzogenes Kind ist also entweder in seiner geistigen Haltung, oder und seiner Körperlichkeit aus der Form geraten. Hat einen anderen Standort eingenommen. Das kann durch ein Un- oder Übermaß an Nachgiebigkeit, durch Nachlässigkeit oder Verwöhnung geschehen.

In Bezug auf Ernährung und Gesundheit bedeutet das, daß durch ein Zuviel an Ernährung oder durch Einseitigkeit das EBverhalten und, resultierend daraus, die Gesundheit nicht mehr in Form ist. Wer verzogen ist, kann also sowohl in psychischer als auch in physischer Hinsicht nicht mehr in der Form sein, nicht mehr den Maßen entsprechen.

Diese Hinführung an die Unmäßigkeit geschieht zuerst immer interpersonal, denn der Mensch ist von Geburt an auf Erziehung und Ernährung angewiesen. Wie Jean Paul sagt, ist Erziehlehre eine geistige Ernährlehre.

(1) Hierbei kommt es auf das richtige Maß an, "Unmäßigkeit

keit" wird fast ausschließlich mit Essen und Trinken assoziiert. Jemand der unmäßig ißt, überschreitet das ihm zugemessene Maß. Bei einem Tier verhindert der Instinkt die Unmäßigkeit, denn ein Raubtier, das aus der Form geraten wäre, könnte keine Beute mehr erjagen. Das Maß des Notwendigen wird bei Menschen oft durch falsch verstandene Hinwendung, "iß mir zu liebe den Teller leer", überschritten. Unmäßigkeit kann also als Degenerationserscheinung verstanden werden und die findet eine Steigerung in der Völlerei, die ausschließlich negativ gesehen wird. Während Verzug noch interpersonal geschieht, kann Verwöhnung schon intrapersonal betrachtet werden. In der Werbung wird der Konsument mit dieser Assoziation von verwöhnen, sich etwas Gutes tun, manipuliert. Der Verwöhneffekt, durch besonderen Kaffee oder Süßigkeiten, wird uns täglich in den Medien eingeredet.

Völlerei allerdings kann man ausschließlich an sich selbst betreiben.

Als Vergleich läßt sich hier vielleicht das zwangsweise Stopfen der Mastgänse anführen, bei denen durch eine einseitige Überernährung, eine krankhafte Vergrößerung der Leber hervorgerufen wird. Dieses Organ kann dann verfeinert "zubereitet" von unmäßigen Menschen zur gedankenlosen Völlerei genutzt werden.

Verziehen, kann also für die Relation von Ernährung und Gesundheit gesehen werden, unter dem Aspekt der gedankenlosen Aufnahme von Nahrungsmitteln, die weder lebensnotwendig sind, oder dem geschmacklichen Vergnügen dienen. Die geschmackliche Varianz der Lebensmittel und der Geschmackssinn korrelieren. Eine lustvolle Nutzung dieser Möglichkeiten ist von der Natur vorgesehen. Bei Übermaß und Völlerei verkümmern diese Möglichkeiten. Wie wenig positive Empfindungen Menschen haben, die gedankenlos essen, kann man bei dem zwanghaften Eßverhalten dicker Leute gelegentlich beobachten,

die sich nicht an einem Bissen oder Schluck erfreuen, sondern alles in sich hinein stopfen oder hineinfressen, so wie Kummer oder Ärger und mit diesen negativen Erscheinungen sollte Ernährung nicht assoziiert werden. Gesundheit und Wohlbefinden sollen selbstverständliche Folgen der Ernährung sein. Gesundheit soll so leicht und unkompliziert wie möglich erhalten werden. Idealvorstellungen über diese Möglichkeiten existieren sicher. Ihre Durchführbarkeit ist von so vielen extra- und intrapersonalen Faktoren abhängig, daß sie wie alle Ideale unrealistisch ist.

Theoretisch und praktisch ist es möglich einen begrenzten Personenkreis genau den jeweiligen Anforderungen entsprechend zu ernähren.

Damit wäre die eigene Ernährung aber nicht mehr in die persönliche Entscheidung gestellt. Aufoktriertes und unselbständiges Ernährungsverhalten wäre eine Beschneidung der persönlichen Freiheit und würde das psychische Wohlbefinden stören. Das wiederum kann, wie schon angeführt, organische Folgen haben. Vollkommene Gesundheit durch gesteuerte richtige Ernährung wird also eine Utopie bleiben.

Gesunderhaltung wird mit zunehmender Perfektionierung und Technisierung unserer Lebensverhältnisse nicht erleichtert, die Schwierigkeiten werden modifiziert. Es bleiben jedoch genügend Möglichkeiten, das Ernährungs- und damit auch das Gesundheitsverhalten positiv zu beeinflussen. Dabei sollten neue technische Möglichkeiten sinnvoll genutzt werden.

3. Ernährung in einer Zeit erschwerter Gesunderhaltung

Diese Feststellung ließe sich vielleicht auch umdrehen, und wir könnten sagen, Gesunderhaltung in einer Zeit erschwerter "Ernährung". Die Probleme bei der Nahrungsaufnahme in unserem Staat und in anderen Industriestaaten liegen nicht mehr im Mangel, in der erschwerten Nahrungsbeschaffung oder in der Unterversorgung. Die Probleme ergeben sich von anderer Seite. Der essende Mensch, der auf seine Gesundheit achtet, wird konfrontiert, mit in der Geschichte noch nie dagewesenen Fragestellungen. Bis auf einen kleinen Prozentsatz ist wirtschaftliche Not, die zu Mangelercheinungen bei der Ernährung führen würde, in Europa, unbekannt. Mangel herrscht auch nicht bei den Angeboten von Lebensmitteln, sondern ganz im Gegenteil, die Konfrontation mit einem Überangebot erschwert die Auswahl. Hinzukommen die Möglichkeiten der Einflußnahme auf den Menschen durch die Werbung. Die Gesundheit kann durch einseitige Ernährung oder Überernährung gefährdet werden. Die Technisierung und Mechanisierung unserer Arbeitswelt läßt zudem ein Bewegungsdefizit im täglichen Leben aufkommen, das den Energieverbrauch arbeitender Menschen stark reduziert hat. Dieses Bewegungsdefizit wird nur in einem geringen Teil durch Sport- und Freizeitaktivitäten ausgeglichen. Die Ernährungsgewohnheiten liegen aber zum großen Teil in den Händen derjenigen, die, die tägliche Mahlzeit, sei es in der Kantine oder in der eigenen Küche zubereiten. Gefahren für die Gesundheit, die in den letzten Jahrhunderten und Jahrtausenden durch einseitige Ernährung oder Mangelernährung gegeben waren sind heute überwunden. Überangebot an Nahrungsmitteln, einfache Nahrungsbeschaffung und vereinfachte Zubereitung sind keine Garantie für richtige Ernährung, die der Gesunderhaltung des Körpers dienlich ist. Der "Homo edens" ist nicht wie früher den Gefahren der

Jagd und der Mühsal des Ackerbaus ausgesetzt. Ebenso können durch weltweiten Ex- und Import Dürrejahre und Überschwemmungen ausgeglichen werden. Die Erschwernisse der Gesunderhaltung müssen heute durch rechtzeitige und fundierte Aufklärung über das Wesen der Ernährung und Gesundheit überwunden werden. Die manipulatorischen Möglichkeiten der Industrie und der Werbung sind den wenigsten Menschen bewußt und der persönliche Einfluß auf chemische Noxen in den Nahrungsmittel, ist wenn diese schon auf dem Teller liegen nicht mehr möglich. Gesundheitsschädigungen, die durch Über- oder einseitige Ernährung hervorgerufen werden, könnten zum Teil durch Aktivitäten in der Freizeit wieder ausgeglichen werden. Trimmen und Sport sind hier Alternativen. Hierzu ist zu sagen, daß viele Sportarten, wie Tennis, Skifahren und Golf außerordentlich Zeit- und Kostenintensiv sind, so daß diese Möglichkeiten für den Durchschnittsbürger nicht in Frage kommen.

Eine gefährliche Beeinflussung in Bezug auf das Gesundheits- und Sportverhalten kann in der Reklame-Aktivität der Tabakindustrie gesehen werden. Rauchen wird in einem großen Teil der Reklame gleichgesetzt, mit Sport. Auf farbenprächtigen Bildern sieht man segelnde Menschen, mutige Kanufahrer und propere Tennisspieler mit Zigaretten in der Hand oder im Mund. Wenn Herr Jedermann sich diese Sportart schon nicht leisten kann, sie somit auch nicht betreibt, also keinen Bewegungsausgleich für seine oft sitzende Tätigkeit hat, so greift er zur Zigarette, in der Vorstellung, hiermit ist Aktivität und Fitness verbunden. Durch diesen Effekt tritt eine doppelte Schädigung der Gesundheit ein. Die mangelnde Bewegung wird durch den Nikotingenuß in ihrer Schädigung für die Gesundheit noch erhöht. Bewegung, wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen ist durchaus erschwinglich. Diese Möglichkeiten werden aber nur von einem sehr geringen Teil der Bevölkerung

wahrgenommen. Nach einer amerikanischen Umfrage betätigen sich nur 10-20% der Bevölkerung in ihrer Freizeit körperlich. Und diese Zahlen haben sich in den letzten 10 Jahren nicht verändert. (1)

30% der Bevölkerung der USA raucht, ungefähr dieselbe Anzahl gibt zu, zuviel zu trinken. Die Zahl der übergewichtigen Einwohner hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Die Situation dürfte in Deutschland ähnlich sein.

Fitnessprogramme, die im Fernsehen angeboten werden, können ja so einfach vom Sessel aus, mit dem Bier in der Hand und den Chips verfolgt werden, und dieses erfordert keine Anstrengung. Die Erschwernisse in Bezug auf Ernährung liegen hier also eher in der Zurückhaltung, in der Auswahl und in der unzureichenden Aufklärung über das, was für die Gesundheit notwendig und nützlich ist.

Sowohl in Bezug auf das Angebot an Lebensmitteln, als auch im Hinblick auf die Aufklärungsmöglichkeiten hat der Mensch heute die Qual der Wahl.

Aufklärung und Information sollte erfolgen, ehe der homo consumens mit den Angebot konfrontiert ist. Das Angebot unterliegt einem ständigen Wandel und Aufklärung beginnt nicht selten erst, wenn der Mensch schon längst mit den Angeboten konfrontiert wurde. Die ersten Entscheidungen den Angeboten gegenüber werden von den Erziehern, im Normalfall den Eltern getroffen. Eine erste eigene Entscheidungsreaktion entsteht durch Geschmackspräferenzen. Später wird das Angebot optisch erfaßt und als Terra incognita erforscht. Diese Reise durch das Feld des Angebotes kann zu einer gefährlichen Expedition werden, wenn dem Kind und dem Jugendlichen keine wirksamen Orientierungshilfen gegeben werden.

3.1 Angebot; Suche nach Übersicht

Das Angebot bestimmt in unserer Überflußgesellschaft die Nachfrage. Menschen, deren Lebensmittelangebot sich nur auf das unbedingt notwendigste beschränkt, fragen nicht nach Produkten, von denen sie noch nie gehört haben, oder die sie nie gesehen haben. Wir aber leben in einer Überflußgesellschaft, in der Nahrungsmittel aus allen Kontinenten immer erreichbar sind und, falls das nötige Geld vorhanden ist, auch immer erworben werden können. Dieselben Verkehrsmittel, die in Katastrophenfällen Verhungernde in der Dritten Welt mit dem Lebensnotwendigsten versorgen, versorgen verwöhnte Mitteleuropäer zu jeder Jahreszeit mit exotischen Delikatessen. Allerdings ergeben sich beim Transport von Lebensmitteln in Katastrophengebiete oft Schwierigkeiten, während unser Lebensmittelimport in der Regel keine Transportprobleme kennt. Das unüberschaubare Produktangebot ist auch durch die neuen Konservierungstechnologien möglich gemacht worden. Der Weg von Großmutter's Eingemachtem bis zu den gefriergetrockneten Pilzen war an der Geschichte der Menschheit gemessen nur ein winziger Schritt. Das nicht mehr überschaubare Angebot an Lebensmitteln und die jedem "Zugreifen" aber nicht "Begreifen" zur Verfügung stehenden Regale der Supermärkte verhindern bewußt eine kritische Betrachtung und Auswahl der Lebensmittel. Die Verunsicherung des Essers, durch diese nicht mehr überschaubare Warenfülle, führt oft zu unkritischer Akzeptanz des Nächstliegenden, d.h. des Artikels, der von den Verkaufsstrategen in Augenhöhe in den Supermärkten angeboten werden. Der unvermeidliche Weg durch die Sperre der Kasse, ist für jedes Kind, jeden Raucher und alle, die gern Süßes essen eine vorprogrammierte Falle. Die Kassen der Lebensmittelmärkte sind sicherlich nicht aus Personalmangel zu den Hauptgeschäftszeiten unter-

besetzt. Jeder Einkäufer wird hier gezwungen zu warten, bis er an der Reihe ist, um zu bezahlen. Vor den Augen der Wartenden, die meist ungeduldig sind, liegt aber griff- und verzehrbereit ein reichhaltiges Angebot an handlichen Päckchen mit Süßigkeiten, die nie aus Notwendigkeit, sondern aus Langeweile den Weg in den Einkaufskorb finden. Ein wartender Kunde beschäftigt sich mit dem Inhalt des Einkaufswagens sowohl des Vorder- als auch des Hinterrückens, bzw. der Frau vor oder hinter ihm. Die Aufmerksamkeit wird durch ungeduldige Kinder, auf in Kinderaughöhe platzierte Süßigkeiten gerichtet. Zigaretten und handliche Flaschen mit hochprozentigen Getränken, die sich so unauffällig mitnehmen und leeren lassen, ohne, daß große Schnaps- oder Likörflaschen den Verdacht des Alkoholkonsums aufkommen lassen, verleiten die zum Warten gezwungenen Konsumenten zu weiteren Einkäufen. Lagen neben der Kasse eines Supermarktes Kartoffeln oder Zwiebeln, oder auch Reis, so würde nur eine Hausfrau, die ihren Einkaufszettel vergessen hat, durch eine solche Gedächtnisstütze zum Zugreifen angeregt werden. Was aber so "en passant" den Weg in die Einkaufstasche findet, sind fragwürdige Genußmittel, die sowohl, was das Rauchen, als auch den Alkoholkonsum betrifft, zur Sucht führen können. Die Süßigkeiten enthalten wertlosen Kalorien, sie sind gelegentlich Seelentröster, die sich aber als unliebsame Polster anlagern, sie verkürzen uns vielleicht das Warten und versüßen evtl. den Heimweg, aber es ist immer mühsam, die unerwünschten Folgen dieser oft unkontrolliert aufgenommenen Nahrungsmittel wieder loszuwerden. Das Produktangebot setzt sich aus der Vielfalt der Möglichkeiten der Natur zusammen. Dank der modernen Technologien ist es möglich geworden, nahezu alle Früchte der Natur jederzeit und überall erwerben zu können. Das durch den Jahresrhythmus vorgegebene Angebot der Natur mit den Zeiten der Fülle und der Dürre ist aufge-

hoben. Wenn der "Homo edens" - oder "Homo concumens" durch das Labyrinth eines Supermarktes geht, sieht er sich einer nahezu unüberschaubaren Vielzahl von Produkten der Lebensmittelindustrie gegenüber. Kaum ein Käufer weiß wieviele Artikel in einem Supermarkt angeboten werden. Jede Großmarktkette bietet verschiedene Produkte an, die von jeweils anderen Firmen produziert werden. Vergleichsmöglichkeiten sind aber nur bedingt gegeben. Eine Nachfrage über das Produktangebot bei der Verbraucherzentrale in München wird lapidar mit dem Satz beantwortet: "Das ändert sich täglich, darüber sind keine Zahlen vorhanden." Diese Antwort erscheint bei genauer Betrachtung weder unhöflich, noch unkritisch, denn sie ist realistisch. Viele Hersteller wechseln ihr Sortiment ständig, um dem wechselnden Geschmack der Konsumenten Rechnung zu tragen und um neue Kaufwünsche zu wecken. Neue Lebensmittelunternehmen drängen auf den Markt, alte verschwinden. Vertraute Markennamen werden durch neue ersetzt. Eine genaue Angabe über die Vielzahl der angebotenen Nahrungsmittel dürfte darum wohl kaum möglich sein. Je mehr man sich mit der Vielzahl der Produkte beschäftigt, um so unüberschaubarer erscheinen die Angebote. Die statistischen Berichte des Bayr. Landesamtes für Statistik und Datenverarbeitung zeigen folgende Zahlen. Allein für das Land Bayern werden 271 verschiedene Produktgruppen aufgezählt.

Unter der "Produktion ausgewählter Erzeugnisse des Bergbaus und den verarbeitenden Gewerbes" kann man z.B. Konserven, Erbskonserven, Bohnenkonserven, Gemüsekonserven, tiefgefrorenes Gemüse, trockenes Gemüse, Marmelade, Gurkenkonserven usw. finden. Einige Zeilen weiter lesen wir dann noch: Kakaopulver, Kakaoerzeugnisse, massive Tafelschokolade, massive Schokoladenerzeugnisse, gefüllte Tafelschokoladen, Hohlfiguren, ungefüllte

Pralinen, gefüllte Schokoladenerzeugnisse, Schokoladenüberzugsmasse, Schokoladenmasse, Riegelschokolade, Schokoladenerzeugnisse und Artikel ect. Weichkaramelle, Hartkaramelen, Dragees, Komprimate. (1)

Diese Reihe läßt sich noch lange fortsetzen.

Eine kleine Auswahl der Milchprodukte sieht folgendermaßen aus: "Trinkmilch, Vollmilch, Werkmilch, Trinkmilch entrahmt, Magermilch, Sahne, Schlagrahm, Butter, Butterschmalz, Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse, Sauermilch, Quark, Sauermilchkäse usw.

Die hier vorliegenden Aufzeichnungen und Aufzählungen sind reine Sammelbezeichnungen. Es wird weder auf die einzelnen Firmen eingegangen, die diese Produkte herstellen, noch auf die verschiedenen Namen und Phantasiebezeichnungen, unter denen diese Lebensmittel auf dem Ladentisch und in der Tasche des Käufers landen können. Für das Land Bayern gibt es keine Aufstellungen von Firmen und Produktherstellern, sondern es existiert nur eine bundesweite Aufzeichnung und hier sieht eine kleine Auswahl der Unübersichtlichkeit des Produktangebots folgendermaßen aus.

35 Firmen produzieren in der Bundesrepublik Gemüsekonserven, 34 Firmen Marzipanwaren, 223 Firmen Trinkmilch, Vollmilch usw. 262 Firmen Sahne und Schlagsahne, 46 Firmen Frischkäse und Speisequark. 713 Firmen stellen Brot her, 88 Firmen Brautwein, 389 Fruchtsaftgetränke, 95 Firmen füllen Limonaden ab, 307 Firmen stellen frisches Schweinefleisch her. Wobei es immer noch die Bauern sind, oder die Züchter, die das Fleisch herstellen. Die Firmen verarbeiten es nur weiter. In 604 Firmen wird Rohkost hergestellt. 42 Firmen erzeugen Produkte aus Fischen. 82 Firmen machen Weizen- und Trockenmehl 10 Firmen Kindernahrung. Vollkornbrot und Schrotbrot wird von 713 Erzeugern angeboten und Backwaren und Brotwaren von 718 Firmen. (1)

Multipliziert man diese Zahlen mit den 271 Angeboten und den verschiedenen Packungsgrößen und Verpackungsmöglichkeiten, Namen und Gewichten, kommt man zu astronomischen Zahlen und muß sich nur noch wundern, daß Menschen einkaufen und die richtige Wahl treffen und nicht angesichts dieser unüberschaubaren Mengen aus Entscheidungsschwäche verhungern. Hinzu kommt, daß die Lebensmittelpackungen beschriftet sind. Hier steht z.B. grüne Erbsen, junge Bohnen, Bohnen, Brechbohnen. Auf der Verpackung sind der Inhalt, also die Zutaten angegeben, einschließlich der verwendeten Farb- und Konservierungsstoffe. Günstigenfalls ist der Nährwert in Kalorien oder Joule angegeben.

Angesichts der Vielfalt von Angeboten und Informationen, die dem Konsumenten heute nicht nur geliefert, sondern aufgedrängt werden, erscheint der Einkauf der täglichen Lebensmittel nahezu so schwierig, wie das Erlegen eines Bisons für unsere Vorfahren.

So berauschend der Gang über einen orientalischen Markt mit seinen Gerüchen, Geräuschen und Angeboten auch sein kann, so handelt es sich dort immer nur um ein ganz konzentriertes Produktangebot der umliegenden Region, wie Melonen, Zwiebeln, Zitrusfrüchte oder Gewürze. Der Erfolg der Werbung dort ist oft abhängig von der Überred- oder Beredsamkeit des jeweiligen Bauern und des Händlers oder von den beschwörenden Augen der Kräutersammlerin. Diese Funktion übernimmt in den Großmärkten heute die beschwörende und ruhige Stimme, die aus versteckten Lautsprechern, abgelöst von Musik, uns zum Kauf motiviert, oder unsere Wünsche modifiziert. Der Kunde, in diesem Fall, der essende und verbrauchende Mensch wird umworben. Das heißt sein Sinn soll verdreht werden, er soll mitnehmen, was er glaubt zu brauchen und nicht nur was er wirklich benötigt. Woher aber sollte der Einkäufer wissen, was er braucht und was für ihn und seine Familie richtig ist.

Wir lernen lesen, schreiben, rechnen und heute auch sehr früh den Umgang mit den Taschenrechnern, der uns sicherlich, falls wir ihn während des Einkaufs benützen, an der Kasse vor unliebsamen Überraschungen bewahrt, aber wir lernen in der Schule kaum, unter welchen Gesichtspunkten Lebensmittel und Genußmittel einzukaufen sind. Dem wird entgegengehalten, Einkaufen lernt jedes Kind, das an der Hand seiner Mutter einen Supermarkt betritt, und alle Jugendlichen können einkaufen, das soll heißen, sie erhalten Ware für ihr Geld. Taschengeld ist heute eine Selbstverständlichkeit geworden.

Die Beurteilung dessen, was gekauft wird, um verzehrt zu werden, wird aber weder gelehrt noch gelernt. Damit sollen Ansätze einer Verbraucheraufklärung in Schulen nicht unterschätzt werden. Auf die Gesamtbevölkerung bezogen, besteht hier jedoch ein großes Defizit.

Eine Organisation, die "Zuverlässige, marktnahe und präzise Informationen für Erzeuger, Ernährungswirtschaft, Verbraucher" (2) anbietet ist die ZMP. Hier werden täglich exakte Analysen über den aktuellen Stand des Agrarmarktes gesammelt, kontrolliert, analysiert und mit Hilfe der verfügbaren Kommunikationsmittel an Interessierte weitergegeben. Aktuelle Kommentare und Prognosen stützen sich auf eine 40-jährige Erfahrung.

Die Produkte, die wir essen, verzehren und genießen sollen, müssen zuerst gekauft werden. Zwischen den Regalen des Supermarktes und dem Konsumenten steht ein absatzfördernder unsichtbarer Mittler. Um einen Menschen zu motivieren, ein bestimmtes Objekt zu kaufen und es einem Gleichwertigen vorzuziehen, bedarf es einer Institution oder Person, die den fakultativen Käufer zu einem obligatorischen Abnehmer für eine bestimmte Ware machen soll. Aber einen Menschen zu einer Konsum-

handlung zu bewegen, die nicht notwendigerweise lebenserhaltend ist, erfordert Werbung.

"Werbung, Verkaufsförderung, Marktforschung" nehmen daher eine immer zentrale Stelle innerhalb der "marktorientierter" Unternehmenspraktiker ein". (3)

3 Hennig 1975 S. 40

3.2 Werbung: Appetit

Das Substantiv Werbung und das Verb werben, kommen aus dem Althochdeutschen *hwrban*, d.h. sich drehen, bewegen, umtun, sich bemühen. Seit dem 19. Jahrhundert bedeutet Werbung, sich um einen Kunden bemühen. Die Werbung dreht sich um den Kunden und bemüht sich um seine Gunst. Diese Tätigkeit wird in unserer Zeit mit Hilfe vielfältiger Möglichkeiten erforscht und durchgeführt, da diejenigen, die die Werbung ausführen unter dem Erfolgszwang stehen. Der Kunde muß zum Konsum bewegt werden. Der Wettkampf im Wettbewerb um das goldene Kalb des Konsums ist mitleid- und z.T. skrupellos geworden. "Werbung ist das Instrument der Herrschenden zur Unterdrückung der Massen, der Zwang zur Anpassung"

(1)

Diese Idee aus der kritischen Theorie von Marcuse, Horkheimer und Adorno postuliert einen Teufelskreis von Manipulation zum Konsum.

Hier handelt es sich um eine Extremmeinung, die die positiven Elemente der Werbung außer Betracht läßt. Sie ist aber symptomatisch für die Vorbehalte, die in der Gesellschaft gegenüber der Werbung bestehen, wenn auch selten so extrem.

Die Werbung für Nahrungs- und Genußmittel richtet sich an alle Altersstufen und soziale Schichten. Geworben wird durch die Reklame, dieses Wort ist eine Ableitung aus dem Französischem für werben. Die Reklame soll uns kaufgeneigt oder auch gefügig machen und begierig auf Produkte, die wir nicht immer brauchen. Der Mensch wird zum *Homo consumens*. Schmidbauer charakterisiert die Situation wie folgt. "Gefühle und Pseudogefühle" jeder Reklamespezialist weiß, daß man bei Konsumenten mit dem Appell an Gefühle weit mehr erreichen kann,

als mit dem Appell an Einsicht und Vernunft. Der Kult des Irrationalen treibt oft sonderbare Blüten. Was im Leben mühsam und schwierig zu erreichen ist, wird zu billigen Preisen vermarktet: Heiterkeit und festliche Stimmung? X-Sekt und Y- Cognak zaubern sie herbei.

"Freundschaft? Ihr guter Freund unter den Klaren", preist sich ein Schnaps an. Glück? An allen Enden und Ecken winken Glückskäufe jetzt". (2)

Eine zur Zeit sehr umstrittene Werbung, die das Gefühl von Zufriedenheit und Glück vermittelt, obwohl sie ein Produkt anpreist, das nachweislich gesundheitsschädigend ist, lautet, "mir geht es gut, ich rauche." Wem es gutgeht, der ist in unserer Vorstellung glücklich und zum Glück gehört Gesundheit. "Gesundheit rangiert neben Jugend und Erfolg an der Spitze der Wertskala von Homo consumens. Freilich faßt der Konsument sie recht eigentümlich auf, er nimmt an, Gesundheit sei ein selbstverständliches Recht. Um sie zu erhalten, müsse er nichts tun, als seinen Beitrag zur Krankenversicherung regelmäßig zu zahlen. Wird er nun krank, so ist es Aufgabe des Arztes, den Homo consumens, der eine Behandlung passiv über sich ergehen läßt, und allenfalls protestiert, wenn man ihm einen seiner selbstverständlichen Genüsse verbietet, wieder in Ordnung zu bringen. Ebenso wie der Autofahrer die Hinterachse überholen, oder die Hausfrau den Elektriker kommen läßt, um eine defekte Küchenmaschine zu reparieren. Eifrig werden Heilmittel gekauft, die den Körper wieder "in Schuß bringen" sollen. Auf keinem anderen Gebiet hat wohl die typische Konsumentenhandlung schädlichere Folgen, als auf dem der Gesundheit, die ja in der Welt von Homo consumens fast generell durch Verzicht eher erhalten werden kann, als durch Verbrauch. "Aber wenn Homo consumens abnehmen will, dann kauft er nicht weni-

ger Essen, sondern zusätzlich ein Abführmittel, oder einen Appetitzügler." (3)

Der Konsumzwang wird durch die allgegenwärtige Werbung angeregt. Die Medien als Träger der Werbung konfrontieren uns täglich mit neuen Konsumgütern. Dank unserer allgegenwärtigen Medien und Kommunikationsmittel erwachen wir heute am Morgen mit Musik und Werbung für Konsumgüter, die wir zwar nicht benötigen, aber verbrauchen. Der Bürger wird hier oft zum kritiklosen Verbraucher reduziert. Die Werbung für Nahrungsmittel nimmt einen breiten Bereich ein. Durch den Radiowecker wird das Gewissen der Mütter schon morgens, ehe sie richtig wach sind aufgerüttelt, ihrem Kind die gesunde Margarine auf das Brot zu streichen, oder auch die Frühstücksschnitte mitzugeben, die alle Kinder am liebsten mögen. Eingepackt wird ein Produkt der Firma, in vielen Fällen, die die meisten Werbesekunden bezahlen kann. Nicht Qualität wird angepriesen, sondern Emotionen werden geweckt. Während der Zubereitung des Frühstücks erfährt Mrs. Average welche Marmelade sie auf welches Brot streichen soll, damit sie auf dem Niveau der vorbildhaften Frau Sommer ect. steht. Hier kann es passieren, daß uns der Kaffee, den wir in der Tasse haben, nicht mehr schmeckt, weil wir hören, daß nur das Produkt einer anderen Firma den Tag zum Erfolg werden läßt. V. Packard nannte schon vor über 30 Jahren diese Dame Mrs. Middle Majority und er schreibt über sie "Diese Frau ist ein wunderbarer Markt, kaum sind alle die schönen Sachen herausgebracht, da sieht man sie schon bei ihr herumstehen." (4)

"Heutzutage heißt der künftige Beruf unserer Kleinen

"gelernter Verbraucher" (5)

Gehen wir dann verunsichert durch die Mahnungen und Anpreisungen der Public-Relation-Proflia aus dem Haus und zu unserem Arbeitsplatz, dann können wir nicht alle Beeinflussungen abschütteln, um das zu tun, was wir wollen.

Wir werden weiterhin verunsichert und verlockt durch die unheimlichen Verführer auf Wänden, Straßenbahnen, Plakaten und in der Zeitung, die wir in der Bahn lesen wollen. Sehen wir von den tristen Überschriften der Zeitungen auf, dann winken uns schöne, schlanke Mädchen zu, oder gemütliche Männer mit Biergläsern, um uns zu einem Frühschoppen zu verlocken, oder fröhliche und unbeschwerte junge Leute trinken Sprudelndes in schöner Umgebung und spiegeln uns vor, wenn du dasselbe trinkst, geht es dir wie uns, nämlich wunderbar. Getränke sollen nicht mit dem Attribut "kalorienarm" auftauchen, denn "Dem Unterbewußtsein entsteigen Dinge wie "Diät", "Fettwanst", "Fasten" und so weiter, durchwegs mit dem kräftigen Beiklang von Verzicht, Unglücklichsein und Mißbehagen." (5) "Es wurde empfohlen "Bier als Genuß und Vergnügen herauszustellen, nicht als Medizin" (5),

was es ja auch nicht ist. Wollen wir in der Mittagspause Luft schnappen und die Mahlzeit durch einen Spaziergang ersetzen, so fällt uns das angesichts der bunten Bilder mit knusprigen Hähnchen und den aufmunternden Knaben mit dem Eis am Stiel im Mund sehr schwer. Pawlow's Hund in uns knurrt. Die Magensäfte erzeugen Hunger, wir verspüren überflüssigen Appetit. Eine Tasse Kaffee aus der besten Bohne läßt uns den Rest des Arbeitstages hinter uns bringen. Das Abendessen vor dem Fernsehen, wird eine zwei-dimensionale Angelegenheit. Wir haben

den doppelten Genuß, das, was wir auf dem Teller haben und de facto konsumieren und das, was wir auf der Mattscheibe vorgegessen bekommen.

Der Halbkreis der Familie wird allabendlich durch liebe, bekannte unberührbare Freunde zum Kreis vervollständigt. Miss Average und Familie streichen mit uns den einzig richtigen Aufstrich auf das Brot, das, das einzig Wahre ist. Wir essen die gleichen Gemüse aus der Dose und die Schokolade zum Dessert, kommt von der lieben Omi, die in Wirklichkeit so selten geworden ist. Als Ersatz für die verlorengegangene eigene Großfamilie, nehmen wir Speisen und Getränke zu uns, die, die Phantomfamilie uns anbietet, begleitet von Vogelgezwitscher und Musik. Die Weichzeichnerlinse spiegelt uns eine heile Welt vor. Wenn schon Vater, Mutter und Kinder nicht so sind, wie es uns die Werbewelt vorgaukelt, dann wollen wir zumindest so essen und trinken, wie unsere Idole. Daß wir das wollen sollen, bewirkt die Werbeindustrie mit einem Aufwand an Marktforschung und immer neuen Methoden, um die noch zu weckenden Bedürfnisse der Bürger zu erforschen.

Was verkauft werden soll muß ansprechend sein. "Die Warenästhetik, die die Funktion hat, beim Betrachter den Besitzwunsch zu erwecken löst einen sinnlichen Prozeß aus." (6)

Ist eine Konsumlücke gefüllt, so muß sofort eine neue aufgetan werden um den Bürgerkonsumenten mit seinen Wünschen zu modifizieren. Gleichgültigkeit und Abstumpfung des essenden Verbrauchers darf nicht aufkommen, denn der Absatzzwang treibt zu immer neuen Absatzstrategien und Konsumschlachten. Diese militärische Diktion hat Einzug gehalten in unsere Haushalte und Verzehrgewohnheiten.

"Werbung, Verkaufsförderung, Marktforschung nehmen daher

eine immer zentralere Stelle innerhalb der "marktorientierten Unternehmensstrategie ein." Vor allem die Marktforschung fungiert dabei nicht zuletzt auch als eine Methode der Feedback-Kontrolle langfristiger Unternehmensstrategie, indem sie - als verwissenschaftlichte Werbung - die Vermittlung zwischen Nachfragesteuerung und Konsumentenbedürfnissen herbeiführt." (7) Die Werbung bedient sich zum Beispiel "der Verhüllung" "die Qualitäten des Erzeugnisses werden mit den Charaktereigenschaften des Käufers identifiziert, von dessen Eitelkeit man erwartet, daß sie die Komplimente bestätigt, ja sie als sachliche Feststellung empfindet." Oder der Anhebung des "sozialen Niveaus", das bedeutet, "das angebotene Objekt genießt laut Werbung auf Grund seiner Qualität die Wertschätzung der obersten Gesellschaftsschicht, der anzugehören man beweisen kann, indem man sich zum Kauf entschließt."

Aber auch die "Traumbildkonvektion ist ein beliebtes Mittel für die Reklame." "Das farbenprächtige Bild allgemeiner Wunschvorstellungen soll die Sehnsucht des Publikums erregen." Abschließend einige Behauptungen der Werbestrategen unter Nahrungsmittel. "Bacardi schenkt den Zauber der karibischen See", "Mars macht mobil bei Arbeit, Sport und Spiel", "Keuck Türkisch Mokka macht wach für das Schöne", (8) "Scharlachberg Meisterbrand. Tradition in unseren Tagen." "Deinhard. Symbol für kultivierten Genuß." "Uerdinger ihr guter Freund unter den Klaren." (9)

Werbung bedient sich bei diesen Slogans einer reduzierten Sprache und benutzt Präsentationsakte und Behauptungssätze. Ein Widerspruch des Konsumenten ist

7 Nusser 1979 S. 40

8 Nusser 1979 S. 115

9 Nusser 1979 S. 123

nicht möglich, da weder die gedruckte, noch die gesprochene Reklame als Diskussionspartner gelten kann. Ist das angepriesene Produkt erst gekauft, so wird es in fast allen Fällen auch gegessen oder getrunken. Zum Essen und Trinken benötigen wir Hilfsmittel und Eßwerkzeuge. Der Satz, jemand lebt von der Hand in den Mund, bezieht sich auf seine wirtschaftliche Situation und nicht auf seine hygienischen Eßgewohnheiten. Auf der Straße aus der Hand zu essen war noch bis vor drei Jahrzehnten nahezu unmöglich. Wer dringenden Hunger verspürte stellte sich in eine Toreinfahrt oder mit dem Gesicht zu einer Wand. Unbekümmert um öffentliche Eßgewohnheiten wurde man erst, nachdem das Schnellessen oder Fast-Food Einzug in unsere Eßgewohnheiten genommen hat. Das Argument mit ungewaschenen Händen essen zu müssen oder aus einer unsauberen Flasche zu trinken existiert nicht mehr. Holz und zunehmend Plastikgabeln und Löffel en miniature, zum einmaligen Verbrauch bestimmt, Papierservietten, Getränkedosen und geometrisch geformte Vakuumpackungen für Getränke mit mitgelieferten Trinkhalmen, ebenfalls auch Plastik, machen diese schnellen Mahlzeiten hygienisch unbedenklich. Die Sauberkeit wurde mitgeliefert.

3.3 Hygiene im Haushalt und in der Gemeinschaftsverpflegung

Hygiene - nach der griechischen Göttin Hygienia ist die Lehre von der Gesunderhaltung des Menschen und seiner Umwelt. Nachdem unsere Gesundheit unmittelbar mit der Ernährung zusammenhängt, sind Hygiene und Ernährung kaum trennbare Begriffe. In Verbindung mit Nahrung verstehen wir unter Hygiene weitgehend den Begriff von Sauberkeit. Sauberes Eßgerät, also Gabeln, Messer, Löffel, Teller und Tassen sind in unserem Kulturkreis eine Vorbedingung für eine angenehme Mahlzeit. Manche Hausfrau, die auf sich hält, sagt zwar ihr Boden ist so sauber, daß man davon essen könnte, aber in unseren Breiten wird am Tisch sitzend gegessen. Die Nahrungsmittel, die auf den Boden gefallen sind, werden entweder auf säuberlichste gereinigt, geschält oder weggeworfen. Kinder, die etwas vom Boden aufheben und in den Mund stecken, werden mit einem energischen "Pfui!" und oft auch mit einem Schlag auf die Finger zurechtgewiesen. Im Lebensmittelrecht sorgt der Staat für die Einhaltung der Sauberkeitsvorschriften, die unsere Nahrungsmittel betreffen, ehe sie in unsere Haushalte gelangen.

Daß im Zeitalter der Massen- und Gemeinschaftsverpflegung auf die Hygiene in den Großküchen auch von seiten des Staats großes Gewicht gelegt wird, ist aus gesundheitspolitischen Motiven zu erklären. Massenerkrankungen, die durch mangelnde Sauberkeit oder unhygienische Verhältnisse bei der Aufbewahrung und Zubereitung von Nahrungsmitteln würden einen großen Personenkreis betreffen. Detaillierte Hygieneprogramme sollen hier im Großküchenbereich für Reinlichkeit sorgen. Ein großer Teil unserer Bevölkerung nimmt zumindest eine Mahlzeit des Tages in einer Kantine ein. Viele Menschen versorgen sich untertags mit Fast- Food Pro-

dukten und ein hoher Anteil verpflegt sich in Restaurants.

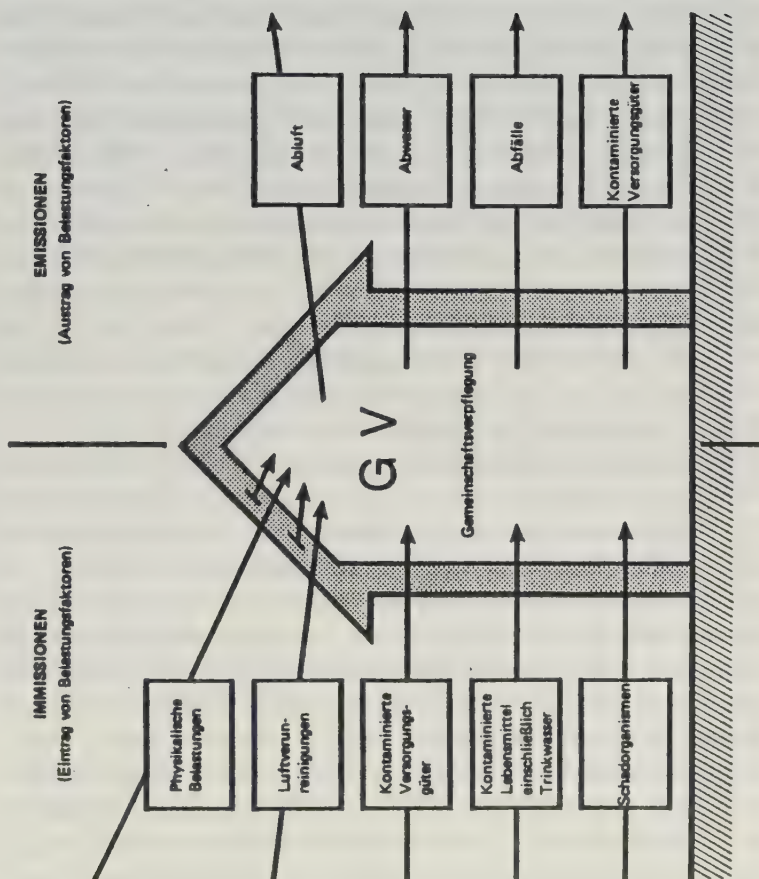
Eine Aufgabe der Küchenchefs dieser Betriebe ist die Zusammenstellung und Zubereitung der Gerichte. Eine andere ebenso wichtige Aufgabe aber ist die Sicherung hygienischer Verhältnisse. Dieser Aufgabenbereich beginnt schon mit der Auswahl der Lieferanten für die Lebensmittel. Die Zubereitung und Ausgabe der Mahlzeiten muß ebenso überwacht werden auf Sauberkeit, wie auf Wohlgeschmack und gefällige Präsentation. Seiner Kontrolle unterliegt auch die tägliche Reinigung aller für die Zubereitung von Speisen benötigten Geräte sowie der Küchen-, Speise- und Lagerräume. Der jeweilige Küchenchef ist persönlich verantwortlich für die Betriebshygiene und er muß mit lebensmittelrechtlichen Beanstandungen und in der Folge sogar mit Verlust seiner beruflichen Stellung rechnen, falls durch mangelnde Sauberkeit, Erkrankungen bei den Gästen der Kantinen oder Restaurants auftreten. Die Art und Weise, die Häufigkeit und zum Teil auch, die zur Reinigung benutzten Produkte werden in Hygieneprogrammen festgelegt. Für die privaten Haushalte preist die Werbung Reinigungsmittel für den Küchenbereich an, die "lebensmittelsauber" machen sollen.

Nahezu jedes Kind wird angehalten, vor dem Essen die Hände zu waschen, und doch können auch viele Erwachsene sich nicht beherrschen, gelegentlich die Finger abzulecken. Zu intensive Bestrebungen nach Sauberkeit lassen leicht einen Verlust an Gefühl und Geborgenheit aufkommen und können uns die Lust auf das Essen verderben. EBecken in privaten Wohnungen und in Restaurants werden bevorzugt in Rustikalem bzw. bäuerlichen Stil eingerichtet, um eine anheimelnde Atmosphäre zu verbreiten. Würde man Räume, in denen gegessen wird ausschließlich nach den Gesichtspunkten der Hygiene und Sauberkeit einrichten, so müßten in allen Restaurants die EBplätze

womöglich gekachelt sein. Tischdecken, geschnittene Ecken, in denen sich der Schmutz ansetzen kann und staubfangende Gardinen und Blumen wären verboten und ein taghelles Licht müßte dafür sorgen, daß jede Unsauberkeit sofort zu erkennen und deshalb zu beseitigen wäre. Ganz im Gegensatz dazu erfreuen sich rohe Holztische, gedämpftes Licht und gepolsterte Sitzgelegenheiten großer Beliebtheit. Hygienische Bedenken und ihre Relevanz für die Gesundheit sind auch bei den in Bayern so beliebten Biergärten immer wieder eine Schlagzeile wert. Aber weder die, nicht immer sauberen Bierkrüge, noch die verschmierten Tische unter den Kastanien hindern uns, in zwangloser Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu essen und zu trinken.

Hygienische Rücksichten und gesundheitsschädigende Folgen werden auch dann nahezu völlig außer Acht gelassen, wenn wir uns unter extremen Hungerbedingungen befinden. Ein erschöpfter Wanderer trinkt aus den Händen, Wasser aus einem Gebirgsbach und bei Überlebens- trainingsübungen werden nicht gereinigte Insekten am improvisierten Grill gegart und anschließend gegessen. Die Bedeutung der Lebensmittelhygiene wird auch nicht dadurch relativiert, daß Lebensmittelinfektionen in der Regel durch Antibiotika unter Kontrolle gebracht werden können. Hygiene beinhaltet das Vorsorgeprinzip, im Vordergrund steht die Prävention, nicht die Therapie.

HYGIENISCHE WECHSELBEZÜGE in der Gemeinschaftsverpflegung



3.4 Risiken, für die Gesundheit durch die Ernährung

Der Begriff Risiko mag in Verbindung mit Ernährung und Gesundheit leicht etwas gewollt und künstlich herbeigezogen erscheinen. Unter Risiko verstehen wir im allgemeinen eine Gefahr, ein Wagnis. Wir kennen das Risiko z.B. aus dem Begriff Risikozusatzversicherung. Hier soll etwas, das gefährlich oder gewagt ist, unter besonderen Versicherungsschutz gestellt werden. Fallschirmspringen oder Drachenfliegen erfordert eine Zusatzrisikoversicherung. Risikoprämien werden bezahlt für Unternehmungen, die besonders gefährlich sind und deren Ausgang ungewiß ist.

Wie sehr aber Risiko mit Gesundheit verbunden ist, läßt sich aus der Definition in Knaurs Lexikon erkennen, hier ist zu lesen: Risikofaktoren, Faktoren, die für die Gesundheit, bzw. bestimmte Krankheiten ein erhöhtes Risiko bilden. (1)

Ein wichtigerer Faktor, oder einer der das Wort Risiko besser verdeutlicht als die Beziehung zur Gesundheit des Menschen ließ sich nicht finden.

Dem mag man entgegenhalten, daß das ganze menschliche Leben und nahezu jede Handlung mit einem Risiko verbunden ist, d.h. ein Wagnis ist. In einem orientalischem Märchen wird die Geschichte eines Prinzen erzählt, der von seinem Vater aus Angst um sein Leben in einer Höhle verborgen wird und der dort durch ein herabfallendes Messer getötet wird. Der Gefahr im Leben kann wohl niemand entgehen, aber Risiken für die Gesundheit sind kalkulierbarer geworden. In Bezug auf die Ernährung können wir vielleicht vor die Alternative gestellt werden, esse ich, so gehe ich das Risiko ein, mich unter Umständen falsch zu ernähren, esse ich nicht und trinke ich nicht, so ist sicher, daß ich innerhalb einer kal-

kulierbaren Zeit sterben werde. Bei einer bewußten Ernährung sind die Risiken zu erkranken oder der Gesundheit Schaden zuzufügen kalkulierbar, d.h. überschaubar, berechenbar geworden. Das Wagnis, die Gefahr krank zu werden durch zu viel, zu wenig oder einseitige Ernährung liegt in der Entscheidung jedes einzelnen Menschen in unserer Gesellschaft. Wenn durch höhere Gewalt die Versorgung mit Nahrung nicht ausreicht, oder einseitig belastet ist, ist das Risiko zur Bedrohung geworden. Welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Fehlernährung hervorgerufen werden können, wurde an anderer Stelle erwähnt. Ein Schlagwort, das heute in vielen Medien und auch in medizinischen Fachzeitschriften erscheint ist; "Risiko: Übergewicht".

"Nur unser leibliches Ende ist gewiß. Es ist vorprogrammiert. Ungewiß dagegen ist unser Ablauf, unser Leben: Es kann länger oder kürzer, schmerzhaft oder schmerzfreier verlaufen. Das ist unser Risiko." (2)

In Bezug auf die Ernährung und die Gesundheit können wir zumindest zwei Risikogruppen erkennen. Ein Risiko und ein Wagnis, das von uns aus geht und eins das aus der Umwelt kommt. Was wie oft und wieviel wir wann essen, steht in unserer eigenen Entscheidung. Wie aber die Dinge sind, die wir einkaufen können und zubereiten, darauf haben wir kaum irgend einen Einfluß. Der Gesetzgeber wacht zwar über die gesundheitliche Unbedenklichkeit der Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, aber Lücken in der Überwachung oder Pannen, sowohl bei der Herstellung, als auch beim Transport lassen sich sicher nie ganz vermeiden. Die Risiken können ermittelt werden. "Wichtig ist aber, die Risikoermittlung als einen komplexen, multidisziplinären Prozeß zu begreifen, der dynamisch verläuft und einer ständigen Überprüfung be-

darf." (3)

Mehrere Kriterien sind bei der Beachtung der Risiken für die Gesundheit also zu beachten. Nicht nur, daß biologische, chemische oder physikalische Noxen in unseren Lebensmitteln uns gefährlich werden können. Es ist auch möglich, daß wir Lebensmittel bei der Zubereitung derart verändern, daß sie unserer Gesundheit Schaden zufügen können. Weiterhin können wir Gefahr laufen, uns zu einseitig zu ernähren, zuviel zu essen, zu wenig zu essen, zur falschen Zeit. Es ist deshalb nötig, unsere Eß- und Trinkgewohnheiten nie kritiklos und ohne Reflexionen beizubehalten. Sie müssen regelmäßig überdacht und angepaßt werden.

Aus aktuellem Anlaß wurde es in jüngster Zeit von einem Tag auf den anderen notwendig unser gesamtes Eß- und Trinkverhalten zu modifizieren.

Ein GAU, ein größtmöglicher atomarer Unfall in einem Kernkraftwerk der Sowjetunion und die von dort über Europa gewehrte radioaktive Wolke hat Einfluß auf das gesamte Ernährungsverhalten genommen. Nahezu alle bisherigen Normen wurden ungültig. Frisches Gemüse, Milch und Milchprodukte, frisches Obst und auch das Fleisch von frischgeschlachteten Tieren sollte vermieden werden. Strahlengrenzwerte wurden festgesetzt, und Verkaufsverbote für das sonst so gepriesene frische Grün erlassen. Das Risiko radioaktiv verseucht zu werden, bislang nur als Schreckensutopie für einen Atomkrieg überdacht, war plötzlich Realität geworden. Ernährungswissenschaftler mußten resigniert feststellen, "fast alles, was sie bisher empfohlen hatten, hat jetzt für einige Zeit keine Gültigkeit mehr." (4)

Inkorporierte Radioaktivität bleibt über Jahre im Körper

erhalten und wird erst langsam abgebaut. Das bedeutet alle mit Radioaktivität kontaminierten Lebensmittel, die wir essen, können nukleare Zeitbomben in uns hinterlassen.

Hierdurch kommt zu dem Risiko der Unter- oder Überernährung oder der Fehlernährung noch die radioaktive Verseuchung durch die Ernährung. Um dieses Risiko so gering wie möglich zu halten, wurden strenge Herstellungs- und Verkaufskontrollen durchgeführt. Konserven und Produkte aus der Vorratshaltung wurden empfohlen. Andererseits war auch die Muttermilch als Endprodukt einer Nahrungskette verseucht. Durch staatliche Maßnahmen und Empfehlungen war versucht worden, das unkalkulierbare Risiko, kalkulierbarer zu machen und damit zu reduzieren.

Hier entstand ein irreparabler Schaden für die Gesundheit- und Ernährungswirtschaft. Der wirtschaftliche Schaden wird ausgeglichen werden können. Der gesundheitliche Schaden wird erst in Jahren oder Jahrzehnten in Erscheinung treten. Die verschiedenen Generationen sind hier unterschiedlich betroffen. Die ältere Generation sagt sich resigniert, ich erlebe die Folgen nicht mehr. Junge Menschen müssen den unsichtbaren Schäden und ihren Folgen entgegenleben.

Hier sind Noxen aufgetaucht, die in friedlichen Zeiten der Menschheit erstmals aufgetreten sind.

Vor ähnlichen Vorfällen werden aber erst langwierige Verhandlungen mit ungewissem Ausgang bewahren können.- Während in Mitteleuropa noch jede Wolke aus dem Osten, aber auch aus anderen Himmelsrichtungen mißtrauisch beobachtet und gemessen wird, droht in Hungergebieten Afrikas ebenfalls eine Wolke. Die dort lebenden Menschen ruinieren unabwendbare Heuschreckenplagen. Beide Ereignisse lassen apokalyptische Vorahnungen in uns aufkommen. Wolken verschiedenster Art zerstören unseren Lebensunterhalt. Das Risiko der Gesunderhaltung liegt nur noch bedingt in eigener Verantwortung.

DAS KALKULIERTE RISIKO BEI TISCH

GEWICHTUNG IN ABSTEIGENDER REIHENFOLGE:

- 1.A ÜBERERNÄHRUNG, FEHLERNÄHRUNG, UNTERERNÄHRUNG
- 1.B PATHOGENE MIKROORGANISMEN
- 2.A NATÜRLICHE GIFTSTOFFE
- 2.B RÜCKSTÄNDE UND VERUNREINIGUNGEN
3. ZUSATZSTOFFE

PROBLEMATIK DER VERUNSICHERUNG

- VERTRAUEN ZERSTÖREN IST LEICHTER ALS GLAUBWÜRDIGKEIT WIEDER HERSTELLEN
- SCHLECHTE NACHRICHTEN (MISSSTÄNDE, PANNEN) SIND GEFRAGTER: EMOTION > INFORMATION
- MANGEL AN GRUNDKENNTNISSEN BEHINDERT SACHLICH FUNDIERTES URTEIL

3.5 Noxen

Das Wort Noxen kommt aus dem Lateinischen und bedeutet krankheitserregende Ursachen, Schädlichkeit. Das dazugehörige Verb bedeutet, schaden, hinderlich sein. Der Mensch muß essen um zu leben, und doch können die Lebensmittel, die er braucht um lebensfähig zu bleiben, seiner Gesundheit Schaden zufügen und damit sein Leben beeinträchtigen. Daß Lebensmittel auch schaden können stellt schon Paracelsus, der Begründer der neuen Heilmittellehre, bereits vor mehr als 400 Jahren fest, als er sagte, "alles ist Gift, nichts ist ohne Gift, auf die Dosis kommt es an." (1)

Essen und trinken kann nicht nur krank machen, sondern auch töten. Das sicherlich bekannteste Beispiel dafür war schon Sokrates, der durch den Schirlingsbecher umkam. War in früheren Zeiten die Gefahr durch Lebensmittel geschädigt zu werden auf giftige Pflanzen oder verdorbene Lebensmittel beschränkt, so hat sich das im Lauf der letzten hundert Jahre, durch die aufkommende Technisierung und Technologie in der Landwirtschaft grundlegend verändert. Durch die Entwicklung chemischer Düngemittel und eine perfektionierte Schädlingsbekämpfung werden unsere Grundnahrungsmittel fast ausnahmslos mit Chemikalien in Berührung gebracht, ehe sie in die Hand des Verbrauchers kommen. Über Jahre hin, wurde nur der Nutzen dieser Möglichkeiten gesehen, bevor man sich zunehmend Gedanken über mögliche Schäden zu machen. Durch die im letzten Jahrzehnt aufkommende Bestrebung "Zurück zur Natur ist die Diskussion über "Gift im Kochtopf" in den Vordergrund gerückt worden. Wie sehr diese Welle zu einer Verunsicherung und zu Angst geführt hat, zeigt eine Umfrage aus dem Jahre 1980 "wo-

nach 47% aller Bundesbürger Angst davor hatten, "immer mehr chemisch verseuchte Nahrung zu sich zu nehmen."

(2) Diese Angst hat in den vergangenen fünf Jahren sicherlich noch zugenommen. Die Publikationen zu diesem Thema haben unter anderem folgende Titel. "Chemie in der Nahrung", "Gift im Kochtopf", "Unser täglich "Gift" gib uns heute", "Iß und stirb", "Gift im Essen - nein danke!" (3)

Auf das Buch "Iß und stirb" erfolgte auch schon eine Antwort unter dem Titel "Iß und lebe" mit dem Untertitel "ohne Angst und Aberglauben." (4) Zwar schützt uns der Gesetzgeber durch das Lebensmittelrecht vor gesundheitlichen Schäden und der Satz "durch Ernährung geschädigt zu werden, ist wenn man einem zuviel oder zuwenig absieht gering" (5) hat sicherlich seine Berechtigung. Auf die gesetzlichen Bestimmungen im Lebensmittelrecht soll aber an anderer Stelle eingegangen werden. Noch jetzt sind die Gemüter vieler Bürger erregt durch den erst im vergangenen Sommer aufgedeckten Skandal des Glykols im Wein und auch über die angebrüteten Eier in den Nudeln. Die verbotenen Manipulationen beim Wein werden auch nicht dadurch zum Kavaliärsdelikt, daß die im Wein enthaltenen Mengen an Diäthylenglykol in den meisten Fällen gesundheitlich unbedenklich waren. Damit bekommen die Weinpanscher keinen Freibrief nach dem Motto: Wer soviel Wein trinkt, daß das darin enthaltende Glykol ihm Schaden zufügt, der trinkt auch zuviel Alkohol. Anders ist der Zusatz von Methanol zum Wein zu beurteilen. Hier kommt es zu Gesundheitsschäden, die bis zum Tod führen können. Um welche Chemikalien aber handelt es sich nun, die in den Lebensmitteln enthalten sind und der Gesundheit schaden können. Sowohl in der tierischen, als auch in der pflanzlichen Produktion werden chemi-

2 Auf dem Hövel 1983 S. 8

3 Auf dem Hövel 1983 S. 8

4 Krusen 1985

5 Jannig 1985

sche Stoffe eingesetzt.

Eine Übersicht über den Einsatz von Pflanzenbehandlungsmitteln gibt die folgende Tabelle.

Die Stoffe werden allerdings nicht nur verwandt um die Produktion zu steigern, Insekten abzuhalten und die Lebensmittel haltbarer zu machen, sondern auch aus kosmetischen Gründen.

Der Verbraucher kauft nämlich mit den Augen und er glaubt vielfach, daß ein gutaussehendes Produkt eine bessere Qualität verspricht. "Das Paradebeispiel für die Fehlentwicklung dieser Handelsklassenpolitik ist die holländische Tomate. Sie ist hübsch rot, gleichmäßig, stoßunempfindlich, lange lagerfähig und läßt sich gut schneiden. Diese Gemüseattrappe schmeckt jedoch nach nichts" (6) Der Verbraucher ist also nicht unschuldig an dem, was mit seinen Lebensmitteln passiert, ehe er sie sieht. Das ist sicherlich darauf zurückzuführen, daß nur noch die wenigsten Menschen heute Bescheid wissen, wie ihre tägliche Nahrung entsteht. In den Schulbüchern wird über Ackerbau und Viehzucht meist noch sehr romantisch, aber wirklichkeitsfremd berichtet. Vor- und Nachteile, der in der pflanzlichen und tierischen Produktion eingesetzten chemischen Stoffe und die Belastungen durch Umweltchemikalien, die schon auf der Wiese und dem Acker wirken, erscheinen in diesen Darstellungen kaum. Begriffe wie Cadmium, Hormone, Antibiotika, Quecksilber, Chlor usw. sind uns aus der Tagespresse bekannt. Pestizide, Herbizide, Nitrit, Salmonellen und Schimmelpilzgifte wirken sicherlich auch nicht sehr appetitanregend. Würde man sich von all diesen Schreckensmeldungen tatsächlich beeinflussen lassen, so würden wir angesichts unserer vollen Teller verhungern und verdursten.

Hier soll auch noch auf die moderne Tierhaltung einge-

gangen werden, die uns kaum mehr Eier von glücklichen Hühnern bieten kann und trotz des Mitleids mit den eingesperrten Schweinen wird deren Fleisch doch noch in großen Mengen verzehrt. Neben diesen Tierschutzproblemen spielt der erlaubte und vor allem der illegale Einsatz von Wirkstoffen bei Tieren in der Diskussion über die Qualität unserer Lebensmittel eine wichtige Rolle. Chemikalien gelangen beabsichtigt in unsere Nahrungsmittel, aber ebenso zufällig und nahezu unbeeinflussbar erfolgt die Kontamination mit Umweltchemikalien. Hier liegt das Problem vor allem darin, daß die Belastungsquellen in der Regelwelt außerhalb der Lebensmittelproduktion liegen. Folgende graphische Darstellungen sollen einen kleinen Überblick über dieses Problem bieten.

Die Angst vor diesen Noxen hat viele Menschen zu alternativen Ernährungsmethoden greifen lassen. Hier seien nur die Begriffe, Vegetarier, Vollwerternährung, Biologisch-dynamischer Landbau erwähnt. Aber auch von Angst geprägte einseitige Ernährungsgewohnheiten können der Gesundheit schaden. Trotz all dieser Schreckensmeldungen ißt nach dem Gesundheitsbericht von 1981 " die Masse der Verbraucher zuviel, zu fett, zu süß und konsumiert zuviel Alkohol." (7)

Die Lust und das Vergnügen am Essen und Trinken sind also stärker als die Befürchtungen.

Die Natur hat den Menschen mit Geruchs- und Geschmacksnerven ausgestattet, die es ihm ermöglichen die Nahrungsaufnahme zu einem lustvollen Erlebnis werden zu lassen. Zudem ist Ernährung ein sozial relevanter Vorgang. Die Nahrungsaufnahme in Gesellschaft wird durch die Vorbildhaltung der Tischgenossen beeinflusst und Kriterien der jeweiligen individuellen Sättigung werden übersehen, das soll heißen, nicht gefühlt.

Andererseits besteht die Möglichkeit einen zu vollen Magen durch hochprozentige alkoholische Getränke dazu zu bringen, daß er seine Protestaktionen einstellt. Solche Betäubungsaktionen ermöglichen zwar ein Weiteressen im Augenblick, können aber auf die Dauer, die Weiterbewegung erschweren.

Jahr	Herbizide t rel.	Fungizide t rel.	Insektizide t rel.	Übrige t rel.	Summe t
1971	11063 56 %	4897 25 %	1637 8 %	2078 11 %	19675
1972	12744 61 %	4526 21 %	1579 6 %	2130 12 %	20979
1973	14918 62 %	5133 21 %	2098 8 %	2266 9 %	24415
1974	16894 63 %	6144 23 %	1615 6 %	2070 8 %	26723
1975	15700 63 %	5291 22 %	1648 6 %	2342 9 %	24981
1976	14906 60 %	5400 22 %	2073 8 %	2597 10 %	24976
1977	16876 61 %	5706 21 %	2143 8 %	2839 10 %	27564
1978	18234 60 %	6918 23 %	2175 7 %	3056 10 %	30383
1979	19100 60 %	7200 23 %	2200 7 %	3300 10 %	31800
Relative Zunahme 1971 bis 1979	73 %	47 %	34 %	59 %	62 %

3.6 Fehlernährung: Einschränkung der seelischen, geistigen und körperlichen Bewegungsfreiheit und Lebensfreude.

Wenn nach Aristoteles Leben Bewegung ist, so müßte die Fähigkeit sich frei bewegen zu können, das wichtigste Bedürfnis der Menschen sein. Ein Mensch, der unter einer körperlichen Bewegungseinschränkung leidet, wird als Krüppel bezeichnet. Das Wort Krüppel kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bezeichnet einen der gekrümmt ist, also einen mißgebildeten oder körperbehinderten Menschen. Heute werden Menschen mit körperlichen oder geistigen Defekten Behinderte genannt. Das kann bedeuten, daß diese Menschen entweder geistig oder körperlich nicht ihre der Norm entsprechende Bewegungsfreiheit haben. Diese Behinderungen sind aber fast ausschließlich durch Krankheit oder Unfall entstanden und sind unfreiwillig. Geistige und körperliche Beweglichkeit war auch ein Merkmal der Götter, das können wir aus den Abbildungen der Antike erkennen. Pallas Athene wird mit Flügeln am Helm dargestellt und der Götterbote Hermes hat Flügel an den Fersen. Einzig Bacchus, der Gott des Weines wird beleibt und wenig beweglich dargestellt. Ein lateinisches Sprichwort sagt, "Plenus venter non studet libenter". Dieses Sprichwort läßt sich beliebig abwandeln etwa in "laborat", "amat", "studet". Wenn wir uns die Abbildungen der Menschen im Schlaraffenland betrachten, die schnarchend unter Bäumen liegen, so trifft auf diese überernährten Menschen wohl jegliche Variante dieses Sprichworts zu. Dicken Menschen wird oft unterstellt, sie seien gemütlich, besonders friedlich und umgänglich, aber andererseits sind Dicke auch eine ständige Zielscheibe für Spötteleien und die Ironie ihrer Mitbürger. Hierbei sei nur an den geläufigen Spruch "dick und doof" erinnert.

Schon übergewichtige Kinder sind von den Laufspielen ihrer Kameraden oft ausgeschlossen, sie machen im Turn-

unterricht eine unglückliche Figur und werden deshalb leicht zum Gespött ihrer Kameraden. Das wiederum isoliert die Kinder auch sozial, und die notwendige Anpassung an die Gesellschaft der Gleichaltrigen leidet darunter. In Schweden wurde sogar, Zeitungsberichten zufolge, einer stark Übergewichtigen Mutter das Sorgerecht für ihr Kind entzogen, um das Kind nicht dem Gespött der Mitschüler auszusetzen. Ein Mensch, der sein Referenzgewicht, . . . Körperlänge in cm minus 100 um mehr als 30% überschreitet, belastet seinen Kreislauf und seine Gelenke derart, daß die Bewegungen des täglichen Lebens zur Last werden und zum Teil mit Schmerzen verbunden sind. Frühzeitige Kalkablagerungen in den Gefäßen führen zu Durchblutungsstörungen, was wiederum auch die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen kann. Der übergewichtige Mensch ermüdet also nicht nur körperlich, sondern auch geistig leichter. Er ist in zweifacher Hinsicht unbeweglich.

Ebenso aber kann Fehl- oder Mangelernährung zu reduzierter geistiger und körperlicher Beweglichkeit führen. Ein unterernährter und nahezu verhungelter Mensch ist nicht mehr fähig sich zu bewegen, und die Kräfte reichen für einen üblichen Arbeitstag nicht aus. Lange Zeit wurden Menschen, die an Mangelerscheinungen in Entwicklungsländern litten als faul und träge angesehen. Diese offensichtliche Trägheit aber ist durch Mangelernährung hervorgerufen. Erhalten diese Menschen ausreichend Eiweiß, so entwickeln auch sie eine Aktivität, die unseren Normen entspricht.

In diesem Fall ist es aber nicht Unwissenheit und Gleichgültigkeit, dem eigenen Körper und der Gesundheit gegenüber, sondern sozial bedingte Unterversorgung. In den Industrienationen ist in der Regel ein ausreichendes Nahrungsangebot vorhanden. Hier liegt es an jedem einzelnen sich richtig zu ernähren.

Leider macht sich in der Gesellschaft, insbesondere unter den Jugendlichen eine "Null Bock", "No future" Mentalität breit. In Amerika nennt man diese Erscheinung "too" Syndrom, das bedeutet, den Menschen ist alles zuviel. (1)

Ein übergewichtiger Amerikaner meinte, "wenn ich das alles tun muß, um 80 zu werden, sterbe ich lieber mit 40", der Mann war 39 Jahre alt. Hier und in vielen anderen Fällen wurde und wird es sicher versäumt, die jungen Menschen rechtzeitig auf das Wohlfühl hinzuweisen, das ein gesunder Körper verschafft.

Gezielt, aber mit negativer Tendenz, arbeitet die Nikotin und Alkohol Werbung mit dem Appell an die Lebensfreude.

Gesunde Ernährung macht nicht nur beweglich im geistigen und körperlichen Bereich. Ernährung per se kann auch Vergnügen bereiten. Lust zu haben auf Essen und Trinken, sich auf eine Mahlzeit freuen und die Gaumenfreuden genießen, sind wichtige Voraussetzungen für ein lustvolles Ernährungsverhalten.

In Anbetracht unseres Angebots und der Auswahlmöglichkeiten verbunden mit der Einsicht für Ernährungsverhalten wäre es möglich, sich genußvoll so zu ernähren, daß die geistige und körperliche Bewegungsfreiheit und Lebensfreude gewährleistet sind.

Der atomare Niederschlag als Folge des Reaktorunfalls hat die Voreingenommenheit und das Gefühl der Sicherheit den Nahrungsmitteln gegenüber konvertiert. Die aus den Sechziger Jahren von der einen Generation vergessene und verdrängte Angst vor der Verseuchung, erlebt nun schon die nächste Generation. Atomarer Niederschlag, der noch vor 20 Jahren als Folge oberirdischer Atomversuche die Lebensfreude reduzierte, beeinträchtigt nun unser gesamtes Ernährungsverhalten. Die essenden Menschen haben nicht mehr Angst vor Fetten oder zu vielen

Kohlehydraten, sogar die Sorge vor den Pestiziden und dem Methylalkohol im Wein werden gering im Vergleich zu der schleichenden Bedrohung durch radioaktiv verseuchte Nahrungsmittel. Die freie Entscheidung ist nicht mehr möglich. Wir können aufhören zu essen und zu leben oder wir essen risikoreich. Es wäre denkbar, daß diese unerwartete Bedrohung bei einigen Menschen zu einem Umdenken in positiver oder negativer Hinsicht führen könnte.

Lebensmittel, die der Westen aus Angst vor Kontamination nicht mehr eingeführt hat, wurden z.B. in Ostberlin als unbedenklich verkauft, zur Freude der Menschen, die seit Jahren nach frischem Obst und Gemüse Schlange stehen mußten. Die Toleranzgrenze wurde anders bemessen und das was diesseits der Grenze Furcht verbreitete, erregte jenseits Freude und deckte Bedürfnisse. Über etwaige Folgen dieser Aktionen wird man in 20 Jahren vielleicht berichten können.

4. Einige interdisziplinäre Analysen von Gesundheit im Verständnis der Gegenwart

Der Zustand der Gesundheit ist nicht nur individuell relevant, sondern reicht in die verschiedensten Disziplinen.

Wäre Gesundheit lebenslang unveränderlich, konstant, unbeeinflussbar, keinem Wandel unterzogen, so würde sich kaum jemand darum kümmern. Da der Gesundheitszustand aber das persönliche Leben des Einzelnen, den engsten Umkreis und die Gesellschaft innerhalb eines Staatswesens beeinflussen kann, ist Gesundheit zur *res publica* geworden.

Wir kennen heute ein Gesundheitsamt, das Gesundheitsministerium, die Gesundheitsfürsorge, ein Gesundheitszeugnis, den Gesundheitspark, und die Gesundheitsbeter sind nicht ausgestorben.

Im Deutschen wünscht man einem Menschen der nießt noch immer Gesundheit und im Französischen sagt man statt *prost*, *das, es möge dir bekommen, heißen soll*, *santé* das heißt Gesundheit, ebenso im Italienischen und Spanischen. Dieser Wunsch ist unverändert geblieben.

Ein Gesundheitszeugnis wird verlangt, ehe ein Bewerber eine Stelle antritt. Hier soll Auskunft erteilt werden, über seine Belastbarkeit in dem Beruf und die Unbedenklichkeit, einen Menschen mit anderen zusammenkommen zu lassen, ohne, daß er diese krank macht.

Die Gesundheitsfürsorge kümmert sich um die Erhaltung der Gesundheit.

Im Gesundheitsamt befaßt man sich mit der öffentlichen Gesundheitspflege, also Hygiene, der Kontrolle ansteckender Krankheiten, der Gesundheitsvorsorge auf den verschiedensten Gebieten bis hin zu medizinischer Statistik.

Gesundheitsparks werden in verschiedenen Städten eingerichtet, um Bürger zu motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun, sei es Gymnastik zu treiben, zu schwimmen oder sich über neue Ernährungstrends zu informieren.

Ist die Gesundheit aber angegriffen und die Medizin an ihre Grenzen gelangt, so sehen viele Leidende die ultima ratio bei einem Gesundheitsberater oder einer Gesundheitsberaterin.

Das Ministerium, das mit Gesundheit befaßt ist heißt, Ministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. Aus dieser Zuordnung kann erkannt werden, daß der wichtigste Ansatz für die Gesundheit bei der Jugend, in der Familie und neuerdings wohl auch bei den Frauen gesehen werden muß.

Die Familie bildet die Grundlage für ein Staatswesen. Die Kinder und Jugendlichen werden die Staatsbürger der nächsten Generation, für die heute die Zukunft geplant werden soll. Die wirtschaftliche und soziale Verantwortung einer Regierung darf sich nicht auf die Gegenwart beschränken, sondern das Wohlergehen der nachfolgenden Generation muß verantwortlich geplant werden.

4.1 Soziale und gesellschaftliche Sicht, Verantwortung für den Nächsten

Sittliche und moralische Überlegungen sind von den Begriffen der Gesundheit und Ernährung nicht zu trennen. Angesichts der Hungerkatastrophen in der Dritten Welt durch die Tausende von Menschen sterben oder schweren Schäden ihrer Gesundheit ausgesetzt sind, sollten die im Überfluß Lebenden Verantwortung für die Menschen aufbringen, die auf Fremdhilfe angewiesen sind. Überflußgesellschaften mit hohen Prozentsätzen an ernährungsbedingten Krankheiten stehen verhungernde Völker gegenüber. Wir entrüsten uns sittlich über die Butterberge. Die Milchüberschüsse in Europa, Müllhalden voll hochwertiger Gemüse und verbrannter Weizen in den USA rufen moralische Empörung in vielen von uns hervor. Der Gedanken, an die Tausenden, denen geholfen werden könnte, entfacht Diskussionen. Außerdem würde dieser ersparte Überschuß der EG-Agrarmarkt möglicherweise noch stärker in Unordnung bringen und vielleicht auch die Weltmärkte, auf denen diese Überschüsse dann untergebracht werden müßten. Die Verantwortlichkeit der Regierungen wird zitiert, und doch weiß niemand einen Rat, der sofortige Abhilfe schaffen könnte. Leider besteht nicht die Möglichkeit unseren Überfluß unmittelbar, gleichsam wie durch Zauberhand, den Notleidenden zukommen zu lassen. Eine Möglichkeit, für den privaten Haushalt und die persönliche Initiative könnte sein, rationeller zu planen, einzukaufen und bedarfsgerecht zu verbrauchen, um den so ersparten Überschuß als finanzielle Hilfe weiterzuleiten. Mit derartigen Überlegungen sind wir aber nahezu alle überfordert, denn ein so hohes Maß an Altruismus, kann von fast keinem Menschen erwartet werden. Wir sind bereit zu spenden, aber nur in den seltensten Fällen unter persönlichen Opfern. Die Erhöhung des Kaffeepreises füllt die Wirt-

schaftsspalten der Tageszeitungen, daß durch Monokulturen z.B. beim Kaffeeanbau, die Ernährung der jeweiligen Bevölkerung gefährdet ist, übersehen wir angesichts der eigenen dampfenden Tasse.

Verantwortliches Handeln in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sollte aber nicht nur im Zusammenhang mit Hungernden gefördert werden. Die Frage muß sich stellen, ob es vernünftig und gerechtfertigt ist, einen Mitmenschen zum Essen und Trinken zu überreden, und zu ermuntern, obwohl wir wissen, daß jedes Zuviel ihm gesundheitlichen Schaden zufügen kann. Wir würden davor zurückschrecken ein Kind hungern zu lassen, aber viele Eltern haben immer noch keine Hemmungen, einem Kind das nicht essen will, mit dem Kochlöffel nicht nur zu drohen.

Freunde ermuntern sich gegenseitig, noch ein Bier, noch einen Schnaps zu trinken, obwohl jeder wissen sollte, daß dadurch Gehirnzellen absterben und die Leber geschädigt wird. "Damen" wetteifern bei Tortenschlachten und Sahne und Likörorgien. Auch bei Kindern können wir Wettessen mit Mohrenköpfen und Würstchen beobachten.

Daß aber jede über das zuständige Maß hinausgehende Nahrungsaufnahme eine Schädigung für die Gesundheit bedeutet, wird hierbei außer Acht gelassen. Liegt bei Männern, die ihre Trinkfreudigkeit beweisen wollen, im Untergrund vielleicht die Überlegung, wenn der trinkt, darf ich auch, so ist es bei den weiblichen Wettkämpfern vielleicht die Überlegung, wenn meine Freundin zwei Kilo zunimmt, fällt mein Übergewicht nicht mehr so auf.

Die Kinder ahmen, was sie bei Erwachsenen sehen, oft

unreflektiert nach. Die Gefahren des "social eating" und "social drinking" werden oft nicht wahrgenommen oder erheblich unterschätzt.

Diese Handlungen sind aber fast Körperverletzung, Nötigung und Selbstverstümmelung und sittlich in keiner Weise zu rechtfertigen.

Gewöhnung in Bezug auf richtige Ernährung, sollte so vor sich gehen "daß diese Verrichtung beim entsprechenden Anlaß fast automatisch vor sich geht: etwas ist, "in Fleisch und Blut übergegangen", zur Gewohnheit geworden. Ohne Zweifel gibt es im täglichen Leben viele solche Gewohnheiten, die ohne langes Nachdenken einfach vollzogen werden. In diesem Sinne kommt der Gwöhnung gerade für die Erziehung eine wesentliche Bedeutung zu. (1)

Gewöhnung als Erziehungsakt trägt bei zur Selbstverwirklichung des zu Erziehenden und wirkt damit weiter in den sozialen Umkreis.

Sozial bedeutet aber nicht nur, gesellschaftlich und die menschliche Gesellschaft betreffend, sondern auch wohlütig und menschlich. Ein Ernährungsverhalten sowohl in der Ober- als auch in der Unterernährung, das nicht den Normen der Gesundheit entspricht, kann nicht als wohlütig bezeichnet werden.

Durch die Folgen einer gestörten Gesundheit wird das soziale Umfeld belastet, die Familie, die Berufskollegen und die Kasse der Sozialversicherung, also jeder einzelne Bürger. Verantwortung für den Nächsten kann sich auch in einem bewußten Ernährungsverhalten manifestieren. Ein Beispiel für die Verbindung von Liebe, Zuwendung und Ernährung bringt die Schriftstellerin Gabriele Wohmann in einem Interview. Sie sagt darin, "Manchmal sage ich "Liebe ist Mast". Das stimmt auch. Mein Mann wird zu seinem Leidwesen immer dicker; ich

Überfüttere ihn. Kindische Mutterinstinktliebe ist das, ich weiß. Aber ich tue ihm so gern Gutes." (2)
Obwohl der Ehepartner unter seiner sich verändernden Figur leidet, glaubt die Frau, aus mißverstandener Liebe, daß sie ihm durch die Anregung zum Essen Gutes tut.

Gesundsein ist nicht nur ein Zustand des Wohlbefindens, sondern unterliegt auch ästhetischen Kriterien. Ein Mensch, der darunter leidet, daß er zu dick wird, mag sein Spiegelbild nicht mehr, seine sich verändernden Konturen entsprechen nicht seinen individuellen Vorstellungen von einer angenehmen und annehmbaren Erscheinung. Nicht nur der Prozeß des Alterns verändert einen Körper, die Ernährung ist der Hauptgrund und die relevanteste Möglichkeit die Form des eigenen Körpers zu erhalten oder zu verändern. So wie der Mensch an das, was er ißt, gewisse ästhetische Forderungen stellt, so hat er auch Vorstellungen davon, wie er ist oder sein möchte, oder wie er ißt oder essen möchte.

4.2 Esskultur

Das Wort Kultur wird heute vielfach nur noch mit Bildung und geistigem Niveau in Verbindung gebracht. Seine ursprüngliche Bedeutung war auf den Landbau und die Pflege des Körpers bezogen. Im französischen bedeutet heute "cultiver" noch anpflanzen.

Ein Körper der gepflegt wird, wird ernährt und Esskultur ist also keine überspitze Vorstellung, sondern steht in Verbindung mit der ursprünglichsten Bedeutung des Wortes Kultur.

EB- und Trinkkultur verbunden mit den Tischsitten ist abhängig vom sozialen Umfeld der Geschichte, der Religion und vom Angebot an Nahrungsmitteln.

Die Kultur des Essens und Trinkens hat Handwerker beschäftigt, Künstler angeregt und Industriezweige geschaffen. Die zarten Gläser im germanischen Museum in Köln gehören ebenso wie die Silberarbeiten der Augsburger Schule oder die Styroporbehältnisse der Fast-FOODerzeugnisse in diesen Bereich.

Wie der Übergang vom Rohen zum Gekochten durch die Entdeckung des Feuers ein wichtiger Schritt in der Entwicklung der Menschheit war, so wurde mit zunehmender Selbsthaftigkeit eine Kunst der Nahrungszubereitung entwickelt. "Wer jemals eine Schüssel mit grünen Nudeln, den fettuccine verdi, gesehen, gerochen und sich durch sie hindurchgegessen hat, wird gewiß in der italienischen Küche ein Sinnbild lateinischer Kultur, wie auch den überzeugenden Ausdruck einer überwältigenden Lebensfreude erblicken." (1)

Die Entwicklung der Kochkunst in Italien war zurückzuführen auf die Weltmacht des römischen Reiches, hier konnten Anregungen aus dem ganzen Mittelmeerraum gesammelt und genutzt werden.

Später brachte Katharina von Medici diese Kultur und Kunst mit nach Frankreich und von hier aus breitete sie sich weiter über Europa aus. Allerdings ist vieles was heute unter dem Begriff "Nouvelle cuisine" auf den Tisch kommt, auch in der gelegentlich belächelten Küche der Großmutter zu finden, nur unter anderem Namen, Haricots vapeur sind einfach gedünstete Bohnen mit etwas Butter und Bohnenkraut.

Der lebensnotwendige Vorgang des Essens, und Trinkens umfaßt ein weites Spektrum an Möglichkeiten. Zwischen Wasser und Brot und den festlichen Gelagen der Römer, die nur deswegen überliefert sind, weil sie Ausnahmen waren, über das alltägliche wurde nicht so ausführlich berichtet, liegen unzählige Varianten.

Die Frankfurter Kunsthochschule veranstaltete 1985 ein Festessen nach historischem Vorbild, das aber Beirichten zufolge kein ungeteiltes Vergnügen war. (2) Hier war der Anspruch an Kunst und Kultur den handwerklichen Voraussetzungen nicht ganz gerecht geworden. Das gegarte Schwein und das Ambiente waren zwar durchgestylt, aber einige küchentechnische Voraussetzungen waren übersehen worden. Eine Mahlzeit kann zu einem Fest für Augen und Gaumen werden oder zu einer Feier, bei der dem Gast der Bissen im Halse stecken bleibt. Esskultur kann sich bei einem Picknick ebenso entfalten, wie an einer Tafel die geschmückt ist mit einem Salzfaß von Cellini. Essen und Trinken und das was dazugehört wird sinnlich wahrgenommen.

4.3 Ästhetische Betrachtung unter Berücksichtigung der darstellenden Kunst

Der Begriff der Ästhetik kommt aus dem Griechischen und leitet sich ab von dem Wort *aisthetike*, das bedeutet die Wissenschaft vom sinnlich Wahrnehmbaren. Ästhetik ist auch die Lehre vom Schönen. Etwas, das ästhetisch ist, ist geschmackvoll, ist schön. Hier treffen zwei Vorstellungen aufeinander, die nur scheinbar nicht mit einander zu tun haben.

Geschmackvoll: Das orale Empfinden einer Speise oder eines Getränkes, mittels der Geschmackssinne wahrnehmbar und das optische Wahrnehmen von Schönheit. Geschmackvoll und schön lassen sich hier auf die Urbedürfnisse der Nahrungsaufnahme zurückführen. Wohlbehagen über eine gute Speise läßt den, der sie genießt, mit geschlossenen Augen empfinden. Der optische Effekt von Schönheit der Nahrungsmittel ist sicher erst erkannt worden, als der Hunger dem Appetit gewichen war.

Im allgemeinen Verständnis sehen wir unter einem ästhetischen Anblick griechische Statuen vor uns, die als Symbol des Geschmackvollen und Schönen gelten. Gottheiten in fast allen Kulturen wurden immer mit makellosen für unser Empfinden gesunden Körpern dargestellt. Ausnahmen sind hier nur zu sehen in den Darstellungen von Dionisos oder Bacchus, dem Gott des Weines, dicken Fruchtbarkeitsgöttern und Buddhafiguren, hier aber soll die Körperfülle Reichtum, das soll heißen ausreichende Nahrungsmittel signalisieren. Unser ästhetisches Empfinden in Bezug auf Nahrungsmittel wird hauptsächlich durch den Gesichtssinn beeinflusst, da wir das, was wir essen wollen, immer zuerst sehen. Mit verbundenen Augen Speisen zu probieren, bedeutet eine Mutprobe oder ist Vertrauenssache. Weil wir auch mit den Augen essen, können wir uns manchmal nicht sattsehen an der

Schönheit, sei es die Schönheit einer Landschaft, eines Menschen, oder eines Gerichtes. Die Farben und Formenfülle der Früchte im Naturzustand erregen unser Gefühl für Schönheit und Vollkommenheit. Die Einteilung in Handelsklassen macht sich diese Emotionen zunutze, denn einige Handelsklassen beruhen auf optischen, die Ästhetik ansprechenden Kriterien. Die äußere, nicht die innere Qualität wird bewertet.

Die Schönheit der Gaben der Natur wurden von Künstlern aller Epochen und Fachrichtungen immer wieder dargestellt. Hier sei nur an die unzähligen Stilleben mit Nahrungsmitteln erinnert. Sei es die schmucklose Darstellung eines Krugs mit Wasser und eines Brotes, oder die üppigen Füllhörner mit Obst, die wir aus barocken Gemälden kennen. In Ravenna ranken sich meterhohe Mosaikgirlanden mit Trauben und Äpfeln in den Kirchen entlang und das Reiskorn ist als Dekor in feinstem chinesischem Porzellan zu erkennen. Ein Gang über einen der vielen Märkte, die es in Europa noch gibt, gestaltet sich zu einem optischen Vergnügen, wenn wir an die kunstvoll aufgebauten, makellosen Früchte denken. Aber auch ein orientalischer Markt mit seinen Gerüchen und den scheinbar wahllosen Hügeln von Zwiebeln und Melonen und Gewürzen lassen uns sinnlich, optisch, akustisch, sensorisch und haptisch die Schönheit wahrnehmen. Dort ist das Betasten der Waren in der Regel nicht durch Hygieneverordnungen verboten, oder evtl. bestehende Hygienevorschriften werden nicht vollzogen.

Ganze Industriezweige beschäftigen sich mit der Ästhetik des Essens, indem immer neues Geschirr kreiert wird, auf dem selbst einfache Speisen besser zur Geltung kommen sollen. Der Wunsch nach "schönem Essen" macht allerdings auch nicht vor Geschmacklosigkeiten halt,

Speisen werden künstlich gefärbt und sehen manchmal so schauerlich aus, daß uns vom Hinsehen der Appetit vergehen kann.

Dank unserer Transportmöglichkeiten ist es möglich, das ganze Jahr hindurch wundervoll anzusehendes Obst zu erhalten. Ein Apfel, dessen Haut schrumpelig und nicht mehr glänzend ist, wird, auch wenn er erheblich besser schmecken würde als ein praller Apfel, nicht mehr gegessen. Gleichzeitig aber schreckt der anspruchsvolle Konsument nicht davor zurück, ein warmes, kurios belegtes Brötchen aus einem Styroporkarton zu essen.

Der orale Vorgang des Essens scheint ein eher unästhetischer Vorgang zu sein. Die Ermahnungen, "kau mit geschlossenem Mund", "schlürfe nicht", "sprich nicht beim Essen", weisen uns deutlich darauf hin. Ebenso sehen wir in den Medien so gut wie nie essende Menschen, weder regierende Häupter, noch Filmschönheiten werden während dem Vorgang des Essens gefilmt oder gezeigt. Die Nahrungsaufnahme ist ein oraler Vorgang, dessen Intimität für anstößig gehalten werden kann. Alles was gegessen wird, wird verdaut und wieder ausgeschieden, und dieser Vorgang gilt allgemein als unästhetisch und nicht erwähnenswert. Der Vorgang des Essens selbst wird als die Einleitung zu einem unästhetischen Ende gewertet und wird leicht als anstößig eingestuft. Ausgenommen davon sind essende Kinder oder Säuglinge an der Mutterbrust. Murillos Melonen essende Buben entlocken uns noch ein gerührtes Lächeln, während die Speisung Hungernder uns eher mit Unbehagen erfüllt. Die Fütterung der Raubtiere in einem Tierpark wird als besondere Attraktion angekündigt und erfreut sich großer Beliebtheit, während die Fernsehkameras immer diskret ausgeschaltet werden, nachdem sich bei einem Staatsempfang die Gäste zum Essen gesetzt haben. Zwar

wird noch der Tafelschmuck gezeigt, gelegentlich auch ein schön angerichtetes Büffet oder ein geschmücktes Decolleté, aber nicht der essende Mensch. Sollten wir es hier mit einem Rest an Diskretion der Medien zu tun haben. Eine mögliche Erklärung für diese Zurückhaltung wäre das Bestreben, einen so persönlichen Vorgang wie das Essen aus der öffentlichen Darstellung herauszuhalten. Nachdem aber die Wiedergabe sexueller Handlungen im Familienprogramm des öfteren zu sehen ist, handelt es sich bei der vermeintlichen Zurückhaltung wohl eher um Desinteresse.

Gesundheit und Ästhetik sind neben einem makellosen Körper, der nur für kurze Zeit und nur für wenige Menschen existiert, hauptsächlich verbunden mit Hygiene und Sauberkeit.

Wohlgefühl ist verbunden mit Reinlichkeit, vor dem Essen sollen die Hände gewaschen werden, der Tisch soll sauber sein, die Mahlzeit appetitlich, der EBvorgang ansehnlich. Max Frisch läßt in "Biedermann und die Brandstifter" sogar den Teufel sagen "Schmitz schmatz nicht".

Nicht nur der Ort der Nahrungsaufnahme sollte angenehm sein, verschmutzte Toiletten schon in Kindergärten und Schulen, erregen Ekel und Unbehagen bei den Benützern und können zu Verdauungsbeschwerden und damit zu Störungen der Gesundheit führen.

Darstellungen von Menschen in der Malerei befassen sich fast ausschließlich mit gesunden Menschen. Die Darstellung von nackten Menschen zeigt diese mit Körpern, die keine Anzeichen von Krankheit oder Gebrechen aufweisen. Unförmige oder entstellte Menschen werden fast immer bekleidet oder im Bett liegend zugedeckt dargestellt.

Sicherlich haben die Maler verschiedener Epochen unterschiedliche Ansichten und Vorlieben gehabt. Aus der Antike kennen wir nur makellose Körper und auch der

sterbende Krieger zeigt keine anatomischen Defekte. Spontan ist man versucht hier auf Hieronymus Bosch zu verweisen, und denkt dabei an das Weltgerichtstriptychon oder den Garten der Lüste. "Hier wird das irdische Treiben unter dem Aspekt der Triebe des Fleisches geschildert." (1)

Das Elend, die Bosheit oder Krankheit werden aber nicht realistisch dargestellt, man erkennt das Leiden in den von Krankheit oder Unmässigkeit gezeichneten Gesichtern. Die Körper werden zu Monströsitäten verzerrt, die nicht mehr menschlich sind. Arme und Beine werden zu Tierkörperteilen oder auf menschlichen Beinen sitzt ein Tierkörper. Das, was nicht gesund ist, wird als unmenschlich dargestellt. Andererseits werden die Menschen, die in der Unterwelt sind, nicht negativ gezeigt. "In diesen ausdrucksvollen nackten Leibern verzichtete Bosch auf alle Gehässigkeit, denn er erhob selbst die in der Hölle gepeinigten die der rechte Flügel zeigt, zu pathetischer Schönheit." (1)

Nackte Menschen werden allerdings fast immer mit Figuren dargestellt, die besonders bei Frauen und Kindern nicht unserem Zeitgeschmack und der Vorstellung von Normalgewicht entsprechen. Die drei tanzenden Mädchen von Boticelli und die Grazien von Rubens zeigen hier nochmals deutlich Unterschiede. Die Darstellung von Kindern läßt sich über Jahrhunderte in den Bildern von Christi Geburt verfolgen.

Ein schlankes oder mageres Jesuskind läßt sich kaum finden. Auch kranke Kinder werden nicht ausgehungert oder aufgedunsen dargestellt. Gabriel Metsu malte Mitte des 17. Jahrhunderts ein krankes Kind, das müde in den Armen seiner Mutter ruht ähnlich wie Edvard Munch 200 Jahre später ein liebliches Mädchen, das im Bett liegt. Dagegen zeigt Munch's Bild der Schrei einen

Menschen dessen Gesicht nackt erscheint und dessen Körper nur mehr aus Strichen besteht. (2)

Aus der jüngsten Vergangenheit sind allerdings Zeichnungen aus den Konzentrationslagern bekannt, die die Schrecken und das Leiden darstellen, die die Körper der Menschen entstellt und vernichtet. Hier wurden die Folgen von Hunger und Krankheiten dokumentiert um auf die Unmenschlichkeit des Regimes hinzuweisen. Zu Kriegszeiten und Zeiten politischer Verfolgung unterliegt die Möglichkeit sich zu ernähren nicht mehr den persönlichen Vorstellungen, Möglichkeiten und Wünschen. Unter solchen Voraussetzungen kann ein willkürliches Regime, ein Volk oder Teile davon hungern lassen und damit der menschlichen Gesundheit schwere Schäden zufügen. Die Einfuhr oder Verteilung von Nahrungsmitteln kann reduziert werden oder die Preise werden so festgesetzt, daß das Lebensnotwendige nicht mehr bezahlt werden kann. Finanzielle Manipulationen mit politischem Hintergrund können so verantwortlich für Gesundheit oder Leiden von einzelnen oder ganzen Völkern werden.

2 vgl. Kindlers Malerei Lexikon S. 107, 247, 248

4.4 ökonomischer Aspekt, Geld als Voraussetzung von Ernährung und Gesundheit

Die Begriffe Gesundheit und Ernährung in Verbindung zu bringen mit Sparsamkeit und Wirtschaftlichkeit, mag nur auf den ersten Blick befremdlich wirken. Ernährung ist abhängig vom Einkommen und dadurch von den finanziellen Mitteln des Einzelnen und des Staates. In Notzeiten wird "der Gürtel enger geschnallt", das soll heißen, der essende Mensch kann nicht mehr so viel verzehren, daß er einen dicken Bauch bekommt. Auch gesunde Menschen werden angehalten, "mit ihren Kräften zu haushalten". Mit den vorhandenen Energien soll wirtschaftlich umgegangen werden, und die Kräfte sollen eingeteilt werden, daß unter erhöhten Anforderungen kein Defizit entsteht und Reserven vorhanden sind.

Essen und Trinken kostet Geld, das, was wir durch körperliche oder geistige Arbeit verdienen, geben wir zu einem Teil für körperliche Bedürfnisse aus. Diese Grundbedürfnisse sind Nahrung, Bekleidung und Unterkunft, erst dann folgen die Anforderungen der Reinlichkeit.

Einer, der nicht die Butter auf's Brot verdient oder das Salz in der Suppe, ist arm und leidet Mangel an Dingen für den täglichen Bedarf.

Wieviel der einzelne von seinem Einkommen für die Nahrung ausgibt, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Soziale Schichtzugehörigkeit beeinflusse dieses Verhalten ebenso wie Angebot und persönliche Bedürfnisse. Ebenso spielen die Nationalität und das Alter hierbei eine Rolle.

In Ländern mit sehr hoher Inflationsrate, z.B. in Südamerika oder Israel, werden die Preise für Grundnahrungsmittel festgesetzt, um für die unteren Einkommensgruppen den Grundbedarf an Lebensmitteln sicherzu-

stellen. Ähnliche Gründe sind für künstlich niedrig gehaltene Lebensmittelpreise in planwirtschaftlichen Systemen maßgebend.

Aber auch in Österreich sind z.B. die Preise für Milch und Milchprodukte limitiert.

Italiener und Franzosen geben einen bedeutend höheren Anteil für Nahrungsmittel aus als Deutsche. Die Ernährung hat dort einen anderen Stellenwert, und der kommunikative Effekt der Mahlzeit wird höher angesiedelt als in Deutschland. Andererseits sind durch günstigere klimatische Bedingungen die Bedürfnisse für Bekleidung, Wohnen und Heizung reduziert. Das Leben spielt sich mehr im Freien ab und Temperaturen, die fast nie unter die Null-Gradgrenze sinken, machen viele warme Kleidungsstücke und Heizeinrichtungen überflüssig.

Um Essen zu erhalten, ist heute fast immer noch notwendig, Geld auf den Ladentisch oder in die Hand des Kellners zu legen.

In den Kantinen der großen Betriebe in dem täglich bis zu 10 000 und mehr "Essen" ausgegeben werden können, haben sich diese Zahlungsgewohnheiten verändert. Hier werden die Mahlzeiten oft auch nicht nach dem tatsächlichen Wert bezahlt, sondern die jeweilige Firma subventioniert die Mahlzeiten der Arbeiter und Angestellten. Hinzu kommen steuerliche Vergünstigungen für Betriebsverpflegung. Ausreichende und gute Ernährung ist eine Voraussetzung für Gesundheit, und gesunde Arbeiter sind gute Arbeiter. Also haben durchorganisierte Großküchen und Kantinen den "Henkelmann" abgelöst. Kantinenmahlzeiten werden häufig nicht mehr bar bezahlt, sondern durch im Voraus besorgte Essensmarken. Neuerdings wird auch durch eine Art Scheckkarte eingesetzt, über die der Preis für die ausgewählten Lebensmittel gespeichert und später abgerechnet oder vom Lohn einbehalten wird. Das Gefühl, Ware für Geld und vielleicht auch für den

Wert der Nahrungsmittel kann hierbei leicht verlorengehen.

Nur mehr wenige Bundesbürger wissen über die Preise von Nahrungsmittel Bescheid. Dieses Unwissen wird auch durch großen Preisunterschiede gefördert, wenn z.B. eine Semmel in der Bäckerei 30 Pfennig kostet und in einer Großmarktkette 6 Pfennige.

Auch die Wertigkeit der Lebensmittel hat sich verändert. Etwas, das billig war, wurde für einen "Apfel und ein Ei "angeboten". Jetzt kann aber ein Apfel auch schon eine Mark kosten, und er ist damit in den Preisbereich exotischer Früchte gekommen, die unseren einheimischen Markt zunehmend erobern.

Die uralte Wunschvorstellung vom Schlaraffenland, wo Milch und Honig fließen, und dem Hungrigen, wie Athenais erzählt, "gebratene Krammetsvögel mit kleinen Kuchen flogen einem in den Mund hinein", wird glücklicherweise unerfüllt bleiben. Wer sich um sein Essen nicht mehr bemühen muß, verfällt dem Müßiggang und der Völlerei, er wird träge und unbeweglich; er verliert damit seine Gesundheit. Der Schweiß, in dem wir unser Brot verdienen sollen, hat durchaus seinen Nutzen für unser Wohlergehen.

Auch wenn in der Bibel der Mensch mit der Strafe der Arbeit belegt wird um seine Nahrung zu beschaffen, so wird die Ernährung in den Religionen nicht negativ gesehen. Im Verlauf der Menschheitsgeschichte in der Bibel werden regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten als Momente der menschlichen Gemeinsamkeit erwähnt. Auch wenn der Erwerb der Nahrung erchwert ist, so ist die Nahrungsaufnahme doch positiv belegt.

4.5 religiöse Motivation

Die Verbindung zwischen Religion, Gesundheit und Ernährung ist nicht übersehbar. Assoziationen drängen sich auf. Gesundheitsapostel - Abendmahl - Fastenzeit - Buddha - Fruchtbarkeitsgöttin, diese Reihe läßt sich noch beliebig verlängern.

Daß ein übergeordnetes Wesen Macht über die Ernährung und damit die Gesundheit des Menschen hat, läßt sich sowohl aus der Bitte im "Vater unser" der Christen, "unser täglich Brot gib uns heute" erkennen, als auch aus den Höhlenmalereien des paläolithischen Zeitalters. Also schon in der Steinzeit vor über hunderttausend Jahren in einer Zeit, in der die Tierwelt eine entscheidende Nahrungsquelle war, waren die Menschen sich sicher, daß durch eine gottesfürchtige Darstellung der Lebensmittel, also der Tiere, der Lebensunterhalt gesichert werden könne. "Man schätzt, daß etwa vier Fünftel der Wandmalereien des Paläolithikums aus Tierdarstellungen bestehen." (1) Diese Darstellungen sollten die begehrten Jagd -objekte sichern und deren Vermehrung und Fruchtbarkeit fördern, da nur durch eine dauernde Vermehrung der Tiere, die Existenz der Menschen gesichert war. Zauberer, Chamanen, d.h. Priester, die die Fruchtbarkeit der Tiere fördern sollten, wurden ebenfalls oft mit dargestellt.

Darstellungen, die auf Fruchtbarkeits- und Jagdriten schließen lassen, finden wir sowohl in Südfrankreich, Spanien, als auch in Australien und Südamerika.

Die mythologische Bedeutung von Ernährung im alten Griechenland wurde schon an anderer Stelle erwähnt. Die Göttin der Fruchtbarkeit finden wir aber auch in der ägyptischen Religion und in Mesopotamien. In Ägypten

1 James, E. 1957 S. 196

war Min der Fruchtbarkeitsgott und er verkörpert die Kraft des Getreides.

Oberlieferte Darstellungen der Menschen aus dieser frühen Zeit, zeigen immer wohlgeformte und schlanke Menschen. Das, was wir heute als Normal- bzw. Idealgewicht ansehen würden, wurde als der Darstellung würdig empfunden und mit Sicherheit für gesund gehalten.

Fasten und Überfluß waren größtenteils noch durch die Jahreszeiten vorgeschrieben. In Zeiten der Trockenheit und Dürre waren die Menschen gezwungen zu hungern. Der Glaube an Naturgottheiten verstärkte die Anpassung. Fastenregeln waren also auch durch den Lauf der Jahreszeiten vorgeschrieben. Selbstbeherrschung, und dazu gehört auch das Fasten, wird in allen Religionen sowohl im Islam, im Buddhismus, als auch in der israelitisch-jüdischen Religion erwartet und geboten. Das Verbot von Alkohol, die Ramadan-Fastentage und die jüdischen Reinheitsgebote sind Vorschriften, die der Gesundheit der Menschen dienen sollten. Diese Vorschriften wurden und werden allerdings nicht aus Eigennutz, sondern aus Ehrfurcht gegenüber der Gottheit eingehalten und die Furcht vor der göttlichen Strafe hat eine höhere Erfolgsquote, als ein Appell an das Selbstwertgefühl der Menschen hätte.

Ernährung hat auch noch nach dem Tod ihre Bedeutung. Das können wir z.B. in den Speiseopfern für die verstorbenen Vorfahren im japanischen Buddhismus erkennen. Eine Variante davon gibt es heute noch in Bayern, die Seelenzöpfe an Allerheiligen. Auch im Hinduismus werden den Göttern Lebensmittel geopfert. Hier spielen allerdings auch die Reinlichkeitsideale neben der Askese eine hervorragende Rolle. Sie sollten "als bewährtes Mittel der Lebenserhöhung und Heilserlangung" dienen.

(2)

Lebenserhöhung und Askese lassen sich mit den schwerewichtigen Buddhafiguren wohl nicht immer in Einklang bringen. Ein hohes Körpergewicht gilt aber durch die ermöglichte große Nahrungszufuhr als ein Zeichen von Reichtum. Arme Menschen können sich nicht viele Nahrungsmittel leisten.

Das Tischgebet, als Dank- und Bittgebet für Christen für eine gesicherte Ernährung ist aus der Öffentlichkeit nahezu verschwunden. "Vielleicht hält man bei einem Tischgebet noch verschämt die Hände unter den Tisch. Aber man will ja "die anderen" nicht vor den Kopf stoßen. Ich frage ob man mit einer religiösen Geste in dieser Form wirklich jemand zu nahe tritt, oder ob man nicht etwa Angst hat, sich bloß lächerlich zu machen." (3)

Die gesundheitliche Bedeutung der Ernährung wurde durch die Fastengebote deutlich herausgestellt.

Die Fastenzeiten im Christentum vor den Festzeiten, waren ein gesundheitliches Regulans, das durch die Gottesfurcht gesichert wurde. Ebenso war der Freitag in jeder Woche als Fastentag angesehen. Erst in den letzten 25 Jahren haben sich diese Vorschriften gelockert und verändert. In Notzeiten hatten diese Gebote sicher eine geringere Bedeutung, als in Zeiten, in denen die Lebensmittel reichlich vorhanden waren. Wie wichtig die Nahrungsbeschaffung für die Indianer war, können wir auch in ihrer Vorstellung vom Jenseits erkennen. Sie glauben daran, daß sie in die ewigen Jagdgründe eingehen werden. Ihre Vorstellung also von einem glücklichen Leben besteht darin, daß die Nahrungsbeschaffung ohne Probleme vor sich gehen wird.

Probleme bei der Nahrungsbeschaffung sind heute in den Industriestaaten kaum mehr bekannt. Wer es sich finanziell leisten kann, erhält die Ware sogar in's Haus geliefert. Wir beschwören keine Götter mehr in der Hoffnung auf eine gute Ernte oder reichen Fischfang. Zuständig und verantwortlich für eine ausreichende und regelmäßige Nahrungsbeschaffung, die keine Schäden für die Gesundheit mit sich bringt, ist nach unserem Verständnis die Land- und Ernährungswirtschaft. Dem Staat und den entsprechenden Resorts in der Regierung und Verwaltung obliegt die Kontrolle, daß in ausreichender Menge gesunde Lebensmittel zur Verfügung stehen.

4.6 Staat; Mitbestimmender Faktor der Ernährung

Daß die Gesundheit durch Noxen in den Nahrungsmitteln gefährdet werden kann, das wurde an anderer Stelle schon angeführt. Dieses Wissen ist nicht neu und hat schon vor über Hundert Jahren zu der Schaffung eines Lebensmittelrechts geführt. "Am 14. Mai 1879 wurde das erste Nahrungsmittelgesetz von "Sr. Majestät dem Kaiser vollzogen" und erlangte am 25. Juni 1879 Gesetzeskraft. Mit Inkrafttreten wurden die ersten Anstalten zur Untersuchung von Lebensmittel und Bedarfsgegenständen gegründet. Bereits am 27.02.1884 regelte das Land Bayern die Errichtung öffentlicher Untersuchungsanstalten". (1)

Das Gesetz betraf den Verkehr mit Nahrungsmitteln, Genußmitteln und Gebrauchsgegenständen. "Dieses Gesetz basierte auf dem Grundgedanken, daß strafrechtliche Bestimmungen allein nicht ausreichend sind, sondern durch eine vorbeugende staatliche Kontrolle ergänzt werden müssen." (2)

Das Nahrungsmittelgesetz wurde zum Schutz des Verbrauchers geschaffen, also zum Schutz all der Menschen, die essen, die Nahrung aufnehmen, und weil das jeder von uns tut, wird durch das Nahrungsmittelgesetz jeder essende Mensch geschützt. Das Lebensmittelrecht ist eine vorbeugende Kontrolle zum Schutz der Gesundheit. Hinzu kommt der Schutz des Verbrauchers vor Täuschung oder Übervorteilung. Hier werden also sowohl die Gesundheit und das Vermögen des Verbrauchers geschützt.

Für den Gesamtbereich des lebensmittelrechtlichen Verbraucherschutzes gilt heute als Dachgesetz das 1975 in Kraft getretene Lebensmittel- und Bedarfsgegenstandesgesetz (LMBG), hinzu kommen zahlreiche Spezialgesetze, die sich auf ganz bestimmte Lebensmittel erstrecken, wie z.B. Fleisch und Milch. Durch die Einbeziehung der Bedarfsgegenstände

1 Klein, E. 1983 S. 90

2 Mücke; Schulze 1980 S. 4

in den lebensmittelrechtlichen Schutz wird Vorsorge getroffen, daß der Verbraucher nicht durch die Verwendung von Herstellungsgeräten, Behältnissen und Verpackungen, aber auch durch Haushaltsgeräte und Geschirr geschädigt wird. (Blei und Cadmium in Keramikglasuren, zu hoher Blei-gehalt in Zinngeschirr, aus Plastikverpackungen austretende gesundheitlich bedenkliche Mengen an Weichmachern.)

Die Einsicht in die Notwendigkeit eines Lebensmittelrechts ist nicht nur auf ein Land beschränkt, sie wird international anerkannt, und nationale Vorschriften werden einander zunehmend angeglichen. Das Lebensmittelrecht ist heute in hohem Maße durch die EG geregelt und unser Lebensmittelrecht wird im wesentlichen in Brüssel gemacht. Zu erklären ist diese Tatsache durch den zunehmenden Austausch an Nahrungsmitteln zwischen den einzelnen Ländern. Bedarf und Nachfrage können nicht mehr nur durch die im eigenen Land produzierten Nahrungsmittel gedeckt werden, ebenso ist anzustreben, daß die in der Bundesrepublik produzierten Lebensmittel auch in anderen europäischen und außereuropäischen Ländern verkauft werden können, ohne an der Grenze einer ausführlichen Lebensmittelkontrolle unterzogen zu werden. Die Verzehrgegewohnheiten unserer Gesellschaft unterliegen einem ständigen Wandel, deshalb ist es notwendig, daß das Lebensmittelrecht den jeweils erforderlichen Bedürfnissen laufend angepaßt wird. Weil die menschliche Gesundheit das wichtigste Gemeinschaftsgut eines Volkes ist, ist diese durch rechtliche Maßnahmen geschützt worden. Moderne hygienische Herstellungs- und Verbrauchstechnologien ermöglichen einen vorbeugenden Schutz vor Krankheiten und Epidemien, die durch verdorbene oder ungeeignete Nahrungsmittel hervorgerufen werden könnten. Ein engmaschiges Netz in der Lebensmittelüberwachung sorgt für einwandfreie Nahrungsmittel, die wir in Läden kaufen können, aber auch darüber, daß diese Lebensmittel, bevor sie in unseren Besitz übergehen, fach-

gemäß zubereitet und gelagert werden. "Die besten Gesetze und Überwachungsbehörden richten aber nichts aus, wenn der Verbraucher nicht mit Vernunft einkauft, die Produkte nicht ordnungsgemäß lagert und sie schließlich nicht mit Verstand gebraucht." (3)

Hier beginnt die Eigenverantwortlichkeit des Bürgers, d.h., des Menschen der sich ernährt, und jeder von uns ißt und trinkt.

Dazu wurde anläßlich des internationalen Lebensmittelrechtskongresses in München im September 1984 gesagt:

"Aber vor allem müssen überall, auf jedem Niveau die Möglichkeiten einer Ernährungserziehung gegeben werden. Das muß in der Schule beginnen und bei allen Gelegenheiten weitergeführt werden. Das ist das wirkliche Mittel, wirkungsvoll eine echte Ernährungsinformation zu verwirklichen." Der Schutz des Verbrauchers durch die rechtlichen Möglichkeiten bedarf also, um bei jedem Menschen wirkungsvoll zu sein, der Aufklärung über die Möglichkeiten beim Umgang mit den Nahrungsmitteln." (4)

Nicht nur im Lebensmittelrecht wird für unsere Gesundheit Sorge getragen. Auch die allgemeinen Krankenversicherungen sind bemüht vorzubeugen statt zu heilen, denn die ernährungsbedingten Krankheiten nehmen einen weiten Bereich auf dem Kostensektor der Versicherungen ein.

Verantwortung für die Gesundheit der Menschen wird von verschiedenen Institutionen und aus verschiedenen Motiven gesehen. Nicht nur das Wohl der Menschen auch die finanzielle und wirtschaftliche Belastungen, die durch Krankheit entstehen, geben den Anstoß für gesundheitliche Aufklärung in Bezug auf Ernährung. Wichtig für die Vermittlung dieser Information, die immer neu angepaßt werden muß an die veränderten Situationen sind die Möglichkeiten der Verteiler.

Informationsunsicherheiten und mangelnde Kompetenz wurden anlässlich der radioaktiven Belastung deutlich erkennbar. Verunsicherte Journalisten, Zurückhaltung der verantwortlichen Institutionen und geschäftstüchtigen Anbieter von Meßapparaten sorgten unter anderem für Zweifel und Angst in der Bevölkerung. Hierbei ist zu berücksichtigen, daß es sich um schwer verständliche physikalische Reaktionen handelte, die nur einem kleinen Expertenkreis erkennbar waren. Informationssendungen mit wissenschaftlichem Hintergrund wurden in den Medien zu einer Zeit gesendet, in der ein Großteil der Bevölkerung schon schlief.

Der Versuch einer verständlichen Information war der Bericht in der Süddeutschen Zeitung von einem Biokybernetiker und Ökologen selbst, der nicht durch journalistische Interpretation verfärbt war. (5)

5 vgl. Vester, F. 1986 S. 13

5 Gesundheit durch Ernährung unter soziologischen Aspekten

Die Einsicht, daß Gesundheit durch Ernährung erhaltbar, erreichbar, wiederherstellbar und zerstörbar ist, hat in verschiedenen Schichten unterschiedliche Wertigkeit. Der Gesichtswinkel für etwas und das Verständnis dafür hat für verschiedene Gruppen, abhängig von den sozialen und kulturellen Bedingungen andere Wertigkeiten.

"Das Bestehen von Ober-, Mittel- und Unterschichten, und damit das Herkunftsmilieu und Zukunftschancen, werden dabei allerdings zu oft ignoriert. Die Einkommensverhältnisse bestimmen mehr als Schulpolitiker wahrhaben wollen, Wohnqualität, Verkehrssicherheit, Erholungs- und Ernährungsformen und auch das qualitative und quantitative Ausmaß an Zuwendung." (1) Gesundheit durch Ernährung ist also für verschiedene Gruppen unter anderen Aspekten zu sehen.

Liebevoll oder lieblose Zubereitung der Nahrung zusammen mit der Kenntnis oder Unkenntnis der physiologischen Hintergründe beeinflussen die momentane und zukünftige Gesundheit jedes einzelnen essenden Menschen.

Über die Notwendigkeit der Ernährung besteht kein Zweifel. Unsicherheit über die Zusammenhänge ist aber in fast allen Schichten vorhanden. Diese Unsicherheit betrifft weniger das quantitative Denken als die qualitativen Aspekte.

Erkrankungen der eigenen Person und im familiären Umkreis und Warnungen von kompetenter Seite bewirken gelegentlich ein Umdenken mit daraus folgenden Verhaltensänderungen im Ernährungsbereich. Die Rückfallquote hier ist allerdings ähnlich wie bei verordneter Nulldiät bei 80 % anzusiedeln. Ein Ereignis, das den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit aktuell und

schnell deutlich gemacht hat für alle Personengruppen, in verschiedenen Nationen, war der GAU.

Eine Umfrage, die kurze Zeit nach dem Unglück erstellt wurde, ergab, daß das Bewußtsein für die Abhängigkeit von Gesundheit, Ernährung und Umwelt deutlicher geworden war.

Die Informationen der Medien wurden aus Angst hinterfragt und nicht kritiklos hingenommen.

62 % der Befragten bis zum 29. Lebensjahr sahen sich veranlaßt die Ernährungsgewohnheiten umzustellen, 57 % der Befragten bis zum 49. Lebensjahr und auch noch 42 % derer unter 69 Jahren, sahen sich veranlaßt ihre Ernährungsweise zu modifizieren.

Dies geschah, obwohl der Reaktorunfall in unserem Land keine sofortigen Beeinträchtigungen des Lebens bewirkte, sondern die Schädigungen erst für die Zukunft zu befürchten sind. Viele dieser Menschen, ernähren sich bis jetzt nicht richtig, rauchen oder trinken zuviel. Die Angst vor einer Zukunft in Krankheit, wurde nicht durch bekannte Fakten bewirkt sondern, das Unheimliche und Unsichere der Strahlenbelastung führt in so hohem Maß zum Umdenken. Hier soll eine Möglichkeit gesehen und genutzt werden in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen ein Überdenken der Ernährungsgewohnheiten erreichen zu können. Besondere Bedeutung ist hier den Medien zuzuordnen, die die Vermittlung der Schreckensmeldungen und der Informationen übernommen hatten.

5.1 Öffentliche Medien in der Sicht der Ernährungsinformation

"Öffentliche Medien sind der Film, das Fernsehen, der Hörfunk und die Presse, sie sind mittelbare, technisierte Mittler." (1)

Medien sind Vermittler von Informationen. Informationen werden von den verschiedensten Auftraggebern den Mittlern übergeben, zur Weitergabe an den Konsumenten. Botschaften der Medien unterliegen der Interpretation des jeweiligen Empfängers. Hier soll eingegangen werden auf die Botschaft über Nahrung und Ernährung in drei der oben genannten Medien, dem Hörfunk, dem Fernsehen und der Presse.

Jeder Bürger wird täglich mit diesen drei Medien konfrontiert und empfängt Nachrichten.

Die Lebensmittelindustrie, die sich dessen wohl bewußt ist, setzt diese technisierten Mittler gezielt für ihre Absatzförderung ein. Die hochentwickelte Technik macht eine perfekte akustische und visuelle Dauerbeeinflussung möglich. Hierbei haben wir es aber kaum mit neutraler, sachlicher Information und Aufklärung, sondern nahezu ausschließlich mit Werbung der Ernährungswirtschaft zu tun. In den wöchentlich und monatlich erscheinenden Illustrierten nimmt einen großen Teil die Reklame, die Werbung für Nahrungsmittel, Speisen und Getränke ein. Ich möchte hier einige Beispiele anführen: Im "Stern" 1984, Heft 48, der 290 Seiten stark war, waren 20 ganzseitige Reklamen über Alkohol zu finden, eine Reklame für Margarine, fünf Seiten, auf denen Rezepte angegeben wurden.

In der Illustrierten, die "Bunte" 1984, Heft 48, 242 Seiten stark, waren zwölf Seiten Reklame für Alkoholika, 23 Reklamen für verschiedene Nahrungsmittel, eine Reklame

me für ein Abführmittel, zwei Seiten Rezepte und ein ganzseitiger Eßwitz.

In der "Quick" 1984, Heft 48, 170 Seiten stark, waren sieben Reklamen für Alkoholika, vier für Nahrungsmittel, eine für Kochtöpfe und ein ganzseitiges Rezept über die Punschzubereitung.

"Freundin" 1984, Heft 25, 254 Seiten stark, bringt neun Reklamen für Alkoholika, 30 für diverse Lebensmittel, 17 Seiten mit Rezepten. Ein Diätreport mit einer Schlankheitskur beanspruchte vier Seiten.

In einer kulinarischen Illustrierten, die einmal im Monat erscheint, "Essen und Trinken", mit 214 Seiten im November 1984, gab es 27 Werbungen über Alkohol, 29 über diverse Lebensmittel.

Bei der Werbung für Alkoholprodukte handelte es sich hauptsächlich um hochprozentige Getränke, bei denen in den seltensten Fällen das Produkt im Vordergrund stand, sondern die angeblich mit dem Konsum verbundene erhöhte Lebensqualität in den Vordergrund gerückt wurde. Im auf-lagenstarken "Stern" waren dies z.B. drei Whiskysorten, zwei für Cognac, zwei für Sherry, eine für Bier und eine für Wasser, natürlich nicht ein beliebiges, oder Leitungswasser, sondern ein ganz besonders Prickelndes.

Die Angebote über Lebensmittel in der "Bunten" sollen hier der Reihenfolge, den Seiten nach aufgezählt werden. Es handelt sich dabei um Salatöl, Marmelade, Obst, Kräutertee, Käse, Bonbons, Käse, Kaffee, Kuchen, Schokolade, Majonaise, Schokolade, Schokolade, Nudeln, Schokolade, Bonbons, Süßstoff, Tee, Kaffee, Schokolade, Kaffee, Käse, Kaffee. Da es sich hier bis auf vier Ausnahmen ausschließlich um Nahrungsmittel handelt, die wir nicht benötigen, um den Bedarf an lebensnotwendigen Stoffen zu decken, ist es bezeichnend, daß die Aufmerksamkeit auf das Besondere, das Vergnügen, den Genuß, die Ersatzbefriedigung gelenkt werden.

Die Situation in Rundfunk und Fernsehen erscheint ähn-

lich. (2) Im Jahr 1983 wurden dort insgesamt 21 181 Werbesendungen ausgestrahlt. Von diesen Sendungen beschäftigten sich 7 473, also etwa 1/3, mit Lebensmitteln. Es wurde dabei für 115 verschiedene Produkte geworben. 46 davon waren Nahrungsmittel, die nicht genauer definiert werden. Bei den Getränken handelt es sich um zwölf Milchprodukte, sechzehn Heißgetränke, zwölf alkoholfreie Getränke, dreizehn Bier, Wein und Sekt, fünf Spirituosen und elf Produkte für Süßwaren.

Es stehen hier 676 Sendungen für alkoholfreie Getränke gegenüber 1010 über Bier, Wein, Sekt und Spirituosen. 156 Sendungen werben für Süßwaren, 373 für Milchprodukte.

In Bayern drei, einem Sender, der ganztätig von vielen Hausfrauen und Autofahrern gehört wird, wurde für 774 Produkte geworben, 200 davon waren Lebensmittel, insgesamt wurden 46 970 Sendungen ausgestrahlt, von denen 13 325 Sendungen sich mit Lebensmittel beschäftigten. Hiervon fielen auf die Nahrungsmittel 3 667, auf Milchprodukte 1011, auf Heißgetränke 2002, alkoholfreie Getränke 1714, Bier, Wein und Sekt 2835, Spirituosen 498 und Süßwaren 1598.

Im Werbefernsehen des Bayerischen Rundfunks wurde für 544 Produkte geworben mit 14 675 Sendungen. Auf den Lebensmittelbereich fallen hier 186 Produkte mit 5 656 Sendungen, davon fallen auf Nahrungsmittel 1 741, auf Milchprodukte 629, auf Heißgetränke 775, auf alkoholfreie Getränke 527, auf Bier, Wein und Sekt 238, ebenso auf Spirituosen und auf Süßwaren 1506.

Hier liegt also die Reklamehäufigkeit für Süßwaren fast genauso hoch, wie die für Nahrungsmittel, während sich im Hörfunk hier noch eine Differenz zeigt.

Die Sendungen im Werbefernsehen sind sieben bis sechzehn Sekunden lang. Im Fernsehen konnten wir hier Realfilme

sehen, Sachtrickfilme, Puppenfilme, Zeichentrickfilme und Realfilme.

Die öffentliche Medien bieten uns also täglich ein reiches Angebot an Beeinflussung. Eine kritische Beurteilung dieser Beeinflussung ist für den Bürger wohl nur in den seltensten Fällen möglich. Der Erwerb und der Konsum der angebotenen Eß- und Trinkwaren unterliegt kaum einer Beschränkung, außer bei sehr teuren alkoholischen Artikeln, wo wohl finanzielle Grenzen gesetzt werden. Die Kosten für Produkte der Süßwarenindustrie überschreiten selten die Grenze von einer Mark, und mit diesen kleinen Münzen gehen Kinder heute sehr sorglos um. Zuwendung wird häufig mit Geld oder durch Süßigkeiten ersetzt. Wenn in den Medien soviel Raum und Zeit für die Beeinflussung unseres Eßverhaltens und damit der Gesundheit durch die Werbung gegeben ist, stellt sich die Frage, wieviel Zeit für eine sachliche Information in diesen Medien aufgewendet wird.

In den Programmheften unserer Rundfunk- und Fernsehanstalten können wir nur in den seltensten Fällen Hinweise auf ernährungsbezogene Sendungen finden.

Zwar gibt es gelegentlich in der Vorabendsendezeit im Fernsehen einen Kochkurs mit Prominenten oder eine Schmankerlküche, aber sachliche Information findet sich so gut wie nie.

Auf Befragung, warum keine Hinweise in den Programmankündigungen erschienen, wurde erklärt, daß Sendungen über Ernährung immer beliebig eingestreut würden.

Beim bayerischen Rundfunk sind solche Sendungen am ehesten laut Angabe der Redaktion unter dem Begriff "Landfunk" im Vormittag im Programm zu finden. In der Sendung "Für die Landfrau", oder in der Sendung "Das Notizbuch", evtl. auch in einer Sendereihe, die "Unser Land" heißt. Da diese Sendungen während der normalen Arbeitszeit der Berufstätigen ausgestrahlt werden, ergibt sich für Berufstätige, insbesondere für eine berufstätige Hausfrau, kaum die Möglichkeit hier Informationen zu erlangen.

Im Jahr 1984 wurden in der Reihe Landfunk folgende Sendungen über Essen oder Ernährung ausgetrahlt: Es handelt sich hier um eine zweiteilige Reihe mit dem Titel "Wie gut essen wir".

Diese Sendung befaßte sich hauptsächlich mit lebensmittelrechtlichen Fragen und den gesetzlichen Regelungen über Zusatzstoffe für unsere Nahrungsmittel. Hier sollte den Zuhörer die Angst vor Agrochemikalien und anderen chemischen Rückständen in unserer Nahrung genommen werden, sicher mit Rücksicht auf das gestiegene Umweltbewußtsein der Bundesbürger.

Die Sendereihe, "Das Notizbuch", brachte im letzten Vierteljahr 1984 folgende Themen: In der Sendung "Der Weinsee, das Weinmeer" wurden kurz die Verpackungsmöglichkeiten des Weins in heutiger Sicht erklärt. Wein kommt nicht mehr nur in Flaschen, sondern auch in Pappkartons auf den Tisch. Ein Hinweis auf den Verfall der Trinkkultur.

Als nächstes wurde ein Preisspiegel über den Kaffee gesendet. Aus aktuellem Anlaß, denn einige Firmen hatten ihre Packungsinhalte reduziert und den Preis beibehalten.

Die folgende Sendung erklärte die hygienischen Vorschriften, die sich auf unsere Nahrungsmittel beziehen, anschließend wurde über "Das süße Geschäft mit dem Zucker" referiert. Der Titel endet mit dem bekannten, aber ungern gehörten Schlußsatz, "Zucker ist ein reiner Kalorienträger und somit für die menschliche Ernährung entbehrlich."

"Auf den Zucker folgt die Butter". Hier wird auf die Butterverpackung und die Weihnachtsbutter eingegangen und einige witzige Anmerkungen über Butter in Stern- und Glockenform als Weihnachtsgeschenk gemacht, wohl aber mehr ein Scherz.

Im November fand noch eine Buchbesprechung statt, über das Buch "Fantastisch kochen leicht gemacht". Hier wird ein Videokochbuch vorgestellt, in dem man auf Kassette die Koch- Brat- und Backvorgänge nachvollziehen kann. "Man sieht und hört wie ein Wassertropfen im heißen Fett zischen muß", was allerdings noch fehlt, ist die geruchliche Darstellung. Leider wird kein Geruchskissen mit den entsprechenden Back- und Kochausdünstungen mitgeliefert. Durch Film und Buch soll ein Kochkurs ersetzt werden, und das ganze wird im Rundfunk besprochen, doch eine recht einseitige Idee und noch dazu teuer, für DM 98.- Derjenige, der den Videokochkurs absolviert, pendelt allein zwischen Küche und Fernseher hin und her. Der soziale Aspekt des Essens und der Zubereitung wird reduziert auf ein mediales Erlebnis.

In der Sendereihe "Unser Land" wurde über Schlachtkörperverwertung gesprochen, d.h. unter welchen Gesichtspunkten z.B. ein zu schlachtendes Schwein betrachtet wird. Eine Sendung, die einigen Leuten sicherlich den Appetit verderben könnte.

Freundlicher ist die nächste Sendung; bei "Salbei im Blumengarten" werden aus botanischer Sicht die verschiedensten Salbeisorten und ihre Verwertung vorgestellt. Passend zum Herbst kommt als nächstes "Als die Schwammerl giftig wurden", die Autorin beschreibt die Gefahren eines modernen Insektenvertilgungsmittels, das von den Pilzen aufgenommen wird und dadurch wieder Menschen schädigen kann.

Wer von uns wissen möchte, "Wie kommt der Wurm in den Apfel"? der sollte am 09.11.84 die gleichnamige Sendung gehört haben. Hier findet ein kleines Stück Biologieunterricht statt, der sich mit der Fortpflanzung der Apfelwickler beschäftigt.

"Unser täglich Brot", diese Sendung nimmt die Rekordgetreideernte von 1984 zum Thema. Es wurde über die Getreide-

treideproduktion weltweit berichtet, auf die Hungerregionen auf unserem Erdball eingegangen, anschließend folgte ein historischer Abriß über die Brotherstellung, Hinweise auf Brot in der Kunst, auf das Brotmuseum, auf Brotpreise, auf Sitten und Gebräuche, die mit dem Brot zusammenhängen wiedergegeben. Die Brotherstellung wird ausführlich beschrieben. Die verschiedensten Getreidekrankheiten werden noch erwähnt, und abschließend geht der Autor auf die schlechte wirtschaftliche Situation unserer Landwirte ein. (3)

Diese sicherlich interessanten Sendungen können nur von einem ganz geringen Teil unserer Bevölkerung gehört werden, da sie während der Arbeitszeit gesendet werden, und nur nicht berufstätige Hausfrauen und Hausmänner die Möglichkeit haben, Radio zu hören.

Zwar werden in den genannten Sendungen Informationen über Nahrungsmittel vermittelt, die Sendungen wirken aber eher wie ein Unterricht, sie beschäftigen sich mit der Sache, mit dem Schwein, dem Brot, dem Apfelwickler, aber nicht mit der Person, des Menschen, des Einzelnen, der ißt. Erziehung erfolgt hier nicht, denn die Person wird außer Acht gelassen.

In der Zeitschrift "Eltern", die einmal monatlich erscheint, und sich an junge Eltern wendet, mit Artikeln über Erziehung und Aufzucht von Kindern, sind in den letzten fünf Jahren folgende Reihen über Ernährung erschienen.

Im Jahr 1978 waren es zehn Artikel. Unter dem Obertitel "Babypflege, Pflege und Ernährung" war ein Kapitel der Ernährung gewidmet. Die übrigen Themen waren im Einzelnen: Diät für Kinder, Ernährung - Sexualität, Familienmahlzeit, Gift im Essen, Säuglingsernährung, schlechte Esser, Stillen, Umfrage (Ernährung), giftige Pflanzen.

Im Jahr 1979 erschienen über das Jahr verteilt unter dem Oberthema Ernährung drei Artikel: Dickes Baby, Fütterrhythmus, Stillgruppen, Zähne und Süßigkeiten.

Im Jahr 1980 wurde zehnmal über das Thema Ernährung berichtet, und zwar über Babymenüs, Diät, Familientisch, Fertignahrung, Hormone in der Babynahrung, Obst, Stillen, Stillen - Vorurteile, Wie ernährt man heute ein Kind, Magersucht.

1981 waren es insgesamt, acht Aufsätze, die sich mit der Ernährung beschäftigten, und zwar: Alles über Milch, Appetitlose Kinder, Diät für Mütter, Muß ein Kind Milch trinken, Naturkost, Selber kochen für Babys, Magen verdorben, Appetitzügler.

Im Jahr 1982 war die Hauptbetonung in Bezug auf Ernährung auf das Stillen verlegt, was wohl sicher durch die moderne Rückkehr zur Natur und damit eine Abkehr von der Flaschennahrung zu erklären. Unter dem Leittitel Ernährung finden wir hier Artikel über: Dicke Babys, Tiefkühlkost, Test (Ernährung), Was Babys mitessen, Essen mit Kindern. Unter dem Oberbegriff Stillen: Sieben Bilder, Stillgruppen, So klappt es. Auch in diesem Jahr erscheint wieder ein Artikel wie 1980 über die Magersucht. Für 1983 finden wir dreizehn Berichte, die sich mit der Ernährung der Kinder, und der Schwangeren beschäftigen und zwar: Alkoholikerin, Stillen von behinderten Kindern Dann lesen wir unter Ernährung: Brei selbstgemacht, Gummibärchen, Kindertee, Hamburger, Kalorien, Nudeln, Umfrageergebnis (Ernährung). Im Verlauf des Jahres erschien über vier Monate hin verteilt ein Lexikon: Mehr Spaß beim Essen. Unter dem Obertitel Ideen, war über Essen mit Kindern und Weihnachtsessen zu lesen, ein Diätvorschlag für Mütter und wieder drei Artikel über das Stillen und zwar die Schadstoffe, Stillhilfen. Wie lange stillen, betrafen Hinweise für die Ernährung von Säuglingen. (4)

Die Redaktion dieser Zeitschrift hat also in keiner Weise die Hemmungen, wie sie das Stadtjugendamt zeigt, den jungen Eltern Ratschläge für die Ernährung ihrer Kinder zu geben. Sie beschäftigt ärztliche Berater, um die Artikel zu überprüfen und um Fehlinformationen zu verhindern, aber diese bleiben unsichtbar.

Die Artikel sind mit ansprechenden Zeichnungen und Bildern versehen und erinnern durch ihre Illustrierung an hübsche Bilderbücher.

Vergnügte Kinder tummeln sich z.B. in einem Spaghettiberg und ein kleiner Junge als Fakir verkleidet, läßt eine Nudel wie eine Kobra aus dem Korb hochsteigen.

Die Information über die Ernährung und Gesundheit wird hier zum Vergnügen und zum Spaß. Da aber auf den nachfolgenden Seiten wieder Reklame für fertige Nahrungsmittel in noch prächtigeren Farben erscheint, kommt sicher manche Mutter auf die Idee, daß es einfacher ist, fertiges Gebäck auf den Tisch zu stellen, als einen Artikel über die richtige Herstellung eines Nudelgerichtes zu lesen und zu befolgen.

Es gibt aber auch ermutigende Beispiele dafür, daß Medien nicht nur belehrend oder durch die Werbung negativ beeinflussend auf das Ernährungsverhalten wirken. Hier soll auf die Frühjahrskur der Münchener Abendzeitung hingewiesen werden und auf die Brigitte-Diät. In beiden Fällen werden einige Teilnehmer an diesen Diät- und Schlankheitskuren persönlich vorgestellt, so daß es dem Leser leicht gemacht wird, sich zu identifizieren oder Gleichgesinnte vor sich zu sehen. Der Erfolg der Abendzeitungsfrühjahrskur beruht auch auf der Beteiligung sehr vieler Münchener Kantinen und Restaurants, die die Diätvorschläge aufnehmen und ihren Gästen entsprechende Mahlzeiten anbieten. Hinzu kommt die tägliche Berichterstattung über Erfolge und der Wetteifer der Leser, die sich an der Frühjahrskur beteiligen.

Der Stellenwert der Ernährungserziehung in den Fachzeitschriften ist in Bezug auf das Informationsbedürfnis des Verbrauchers sehr niedrig, er liegt bei 1,5% laut Ernährungsbericht. In diesen Publikationen werden aber primär weitere Multiplikatoren angesprochen, wie Tageszeitungen und wöchentlich erscheinende Illustrierte. Erst auf dieser Stufe wird auf leicht verständliche Weise das Fachwissen der Ernährungswissenschaftler an die Frau oder den Mann gebracht.

Insgesamt erscheint die Tendenz über Ernährung und Gesundheit zu berichten, in den Medien, nachlassend. Für das Jahr 1985 wurden im ZDF folgende Sendungen ausgestrahlt und zwar unter dem Thema "Gesundheitsküche" jeweils "Sauerkraut", "Wurst", "Lebensmittel", "Soja", "Salmonellen", "Cholesterin" unter dem Titel "Wissenschaft" gab es eine Sendung über Schlankheitsdiät. Sicherlich hilft eine genaue Kenntnis über die Verhinderung von Salmonellen Infektionen und Krankheiten zu verhindern, aber das Angebot insgesamt ist doch als sehr sparsam anzusehen. Ähnlich ist die Situation beim Bayerischen Rundfunk. Hier waren vom November 1985 bis Mitte Januar 1986 vier Sendungen zu hören, die sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigten. Diese fanden aber jeweils zu einer Zeit statt, in der nur nicht berufstätige Hausfrauen die Möglichkeit haben, sich hierbei Informationen zu holen. Die Themen dieser Sendungen waren aufschlußreich, nur konnte dabei nicht mit einer großen Akzeptanz gerechnet werden. Der Kauf und die Lagerung von Wintergemüse und Obst dürfte in unserer heutigen Gesellschaft, in der nahezu jeder Haushalt eine Tiefkühltruhe hat, nicht mehr ganz aktuell sein. Eine weitere Sendung beschäftigte sich mit Übergewicht und ging dabei auf die Möglichkeiten der "Weight-Watcher" ein. Dieses Thema, als Gewichtsreduktion war auch in einer zweiten Sendung ein Hauptbestandteil.

Demgegenüber besteht weiterhin ein großes Angebot an Werbung über Nahrungsmittel. Die Tendenz in den meistgelesenen Illustrierten erscheint ähnlich.

In der Frauenzeitung "Petra" Nr. 1 von 1986 sind ein Bericht über "Diäten nach Maß", "Salate machen schön", ein Kochkurs zu finden und ein japanischer Gesundheitstrend durch Atmen wird angepriesen, demgegenüber stehen sieben Anzeigen für Medikamente bzw. Genußmittel. Hierbei handelt es sich um zwei Abführmittel, einen Hustensaft, Sekt, Sherry und Zigaretten.

Im "Stern" Nr. 3 von 1986 war ein Bericht über modernes Leben, Kaffeetester, modernes Leben. Demgegenüber standen vier ganzseitige Anzeigen für Zigaretten, eine für Coca-Cola, eine für Whisky und eine für ein Schnupfenmedikament.

In der "Quick" Nr. 3 waren vier Berichte, die sich mit der Gesundheit beschäftigen einmal "Zurück zur Natur", "Haut im Winter", "Suppenrezepte", "Gesund wohnen". Drei Anzeigen warben für Wein und hochprozentigen Alkohol, drei für Tabak, eine für Vitamintabletten, Coca-Cola, Käse, je eine für Schmerz- und Abführtabletten und auch die Ernährung der Haustiere wird nicht außer Acht gelassen. Für Katzenfutter wurde ebenfalls geworben.

Wenn hier vier Berichte, zwölf Annoncen gegenüber stehen, so sieht die in der "Bunten" Nr. 3 noch negativer aus. Die Berichte befassen sich mit "Krebshilfe", "Wem Herzinfarkt droht", "Ich und meine Gesundheit", "Kochrezepte". Drei Annoncen für Alkohol, zwei für Zigaretten, eine für Tee, eine für Käse, eine für Tiernahrung, eine für Cola, stehen sieben Anzeigen für Medikamente gegenüber.

Die Gifte, Tabak und Alkohol werden hier also ebenso angepriesen, wie unkontrolliert einzunehmende Medikamente, die Gesundheitsschäden wieder reparieren sollen. Für Nahrungsmittel wird nur für Tiernahrung, ein Vollkornbrot und eine Käsesorte geworben.

Die Situation in "Frau im Spiegel" Nr. 3 und in "Das Neue Blatt" sieht nahezu genauso aus. Reklamen für Medikamente, Diätkuren, Die Behebung diverser kleinerer Leiden stehen Berichten über den Umgang mit Pillen und Hormonen gegenüber.

Relativ positiv ist hier "Brigitte" Nr. 3 zu sehen. Hier erscheint ein Diätheft mit genauen Diätangaben und Berichten von jungen Frauen, die durch diese Diät ihr Gewicht ganz erheblich reduziert haben und dadurch ein neues "Körpergefühl" gewonnen haben. In dieser Zeitung sind nur zwei Reklamen für Zigaretten und eine für ein schmerzstillendes Medikament zu finden und ansonsten drei Werbungen für Diätlebensmittel. Zu beachten ist bei der Gegenüberstellung dieser Medien, daß die Zeitungen von 1984 in der Vorweihnachtszeit erschienen waren, in denen der Anteil an Alkoholika erheblich größer ist, da für diese als Geschenke geworben wird.

Rundfunk, Fernsehen, Zeitungen, Zeitschriften und Fachliteratur beeinflussen direkt und indirekt unser Ernährungsverhalten und damit unsere Gesundheit. Die Einflüsterungen der Werbung stehen im Gegensatz zu den wohlmeinenden Ratschlägen und den gewissenhaften Berichten in der Fachpresse.

Diesen massiven einseitigen Beeinflussungen sind Erwachsene und Kinder gleichermaßen ausgesetzt. Auch wenn kleine Kinder die Printmedien noch nicht selbst lesen, so werden sie durch ihre Erzieher und deren Erfahrungen damit konfrontiert. Ein geretteter Instinkt scheint Kinder zu dem Begriff der Gesundheit ein unvoreingenommenes Verhältnis bewahrt zu haben.

5.2 Kinder und Jugendliche

Der Begriff Gesundheit ist für Erwachsene schwer zu definieren, für Kinder ebenso abstrakt. Wie soll Bewußtsein für etwas geweckt werden, das nur durch sein Gegenteil zu erklären versucht werden kann. Gesundheit ist nicht "begreifbar", sie wird erst erfahren, wenn sie wiederhergestellt ist. Werden Kinder gefragt, was ist Gesundheit? und sie assoziieren frei, so kommen Antworten wie folgende:

nicht krank, Krankheit, nicht barfuß gehen, alles geht gut, müde, nicht schlafen, sauber, nicht viel fernsehen, Vitamine, Licht, Brille, Ferien, Luft, Obst, 37 Grad, munter, stark, keine Pause machen, gut ernährt, viel Energie, wenn mein Herz in Ordnung ist, Sommer, Natur, schönes Wetter, Arzt, Obst, Gemüse, Fleisch, Körper, besser denken, schönes langes Leben.

Die letzte Assoziation, "schönes langes Leben", sie stammt von einem elfjährigen Mädchen, kann sich an Aussagekraft mit den Definitionen einiger Philosophen messen. Sicher läßt sich hinterfragen, was versteht ein Kind unter schön, aber wenn wir die anderen Antworten betrachten, so finden wir hier, gut ernährt, Licht, Natur, munter und stark und besser denken. Diese positiven Argumente könnten in Bezug auf Gesundheit genügen für ein schönes Leben. Die Verbindung von Körper und Geist wird hier klar erkannt. Wer nicht gesund ist, muß öfter eine Pause machen, sieht zuviel fern, ist unsauber, müde und kann nicht schlafen.

Kinder wissen also um das, was der Mensch benötigt, damit es ihm gut geht. Diese aus Spontaneität und Erfahrung gemischte Wissen und der Wunsch nach einem schönen langen Leben sollten ein fruchtbarer Boden sein für die Vermittlung von Wissen und Verantwortung für die Gesundheit und ihre Bedingungen. Den großen Einfluß der Kinder auf die Eltern macht die Werbepsychologie sich

schon seit Jahrzehnten zunutze. Hier ist es auch möglich, die in Bezug auf Gesundheit positive Einflußnahme der Kinder, auf ihr Umfeld zu nutzen.

Daß die vorwissenschaftliche Befragung von Kindern solche positiven Antworten gebracht hat ist angesichts des Verhaltens der Erwachsenen und deren Bezug zur Gesundheit der Kinder erstaunlich. Die innere Sicherheit, daß der Mensch zum Gesundsein geboren ist und die noch unverkümmerten und unverbildeten Instinkte der Kinder funktionieren noch.

In Anbetracht der Veröffentlichungen über Kinder und Gesundheit kann angenommen werden, daß Kinder nur vor Krankheiten und Lasten bewahrt werden müssen und nicht, daß die Gesundheit erhalten bleiben soll.

Der Ansatzpunkt ist fast immer vom negativen her zu sehen. Hier sind die Veröffentlichungen in den Bibliographien des Deutschen Jugend Instituts der letzten vier Jahre zu erwähnen. An erster Stelle stehen hier Schriften über Alkohol, Drogen und Nikotin. Allein in zwei Jahren sind 87 diesbezügliche Titel zu finden. Sozialisationsprobleme und Psychohygiene folgen, in der Häufigkeit. Probleme mit Gastarbeiterkindern und Behinderten kommen neben der Sexualerziehung an nächster Stelle. Für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen wird auch auf die Umweltprobleme eingegangen.

Beim Lesen der Titel, der Veröffentlichungen kann man sich nur noch mühsam vorstellen, daß es auch gesunde Kinder gibt. Bettnässer, magersüchtige, gestörte und behinderte, süchtige und lernschwache Kinder und solche in Krankenhäusern stehen an erster Stelle.

Titel, die sich mit "normalen" Kindern befassen, lauten wie folgt: "Zur körperlichen Entwicklung von Kindern im Vorschulalter", "Zur Gesundheit der Jugendlichen", "Gewichts- und Längenentwicklung im ersten Lebensjahr",

"Gesundheit für unsere Kinder" und "ein Handbuch zur Pflege und Erziehung". Sie sind die positiven Ausnahmen. (1) Ein Titel heißt "Keine Religion aus der Gesundheits-erziehung". Ist es nicht umgekehrt notwendig den Glauben und das dazugehörige Wissen um die Gesunderhaltung den Kindern so früh wie möglich zu vermitteln. Wäre das schon für die Generation der Eltern von Kindern und Jugendlichen in unserer Zeit geschehen, so wären womöglich einige der obengenannten Arbeiten überflüssig gewesen. Das Wort Gesundheitsschutz taucht zwei Mal auf und es ist bedauerlich, daß es nicht als Leitfaden für das Thema Gesundheit und Ernährung gilt.

Die Gesundheit der Kinder muß bewahrt und geschützt werden, ehe sie wiederhergestellt werden muß.

Unsicherheit und Unwissenheit wird jungen Eltern unterstellt und auch Schriften, die Eltern helfen sollen, erklären sich in Bezug auf Ernährung nicht kompetent, wie zum Beispiel die Elternbriefe.

Das Stadtjugendamt München versandte im Jahr 1962 das erste Mal Briefe an die jungen Münchner Eltern, um ihnen Ratschläge bei der Erziehung ihrer Kinder geben zu können. (2) Diese Briefe trafen kurz nach der Geburt des Kindes ein und begleiteten seine Entwicklung bis zum Eintritt in die Schule. Sie wurden unter Kurt Seelmann, dem früheren Direktor des Stadtjugendamtes erarbeitet in Anlehnung an Elternbriefe der Mental-Health-Gruppe, die aus Amerika stammten.

"In diesen Jahren wird der Grundstein und das Fundament für die Persönlichkeit und des Charakters gelegt." (2) Deshalb kommt es sehr darauf an, daß das Kind von Anfang an richtig behandelt und angeleitet wird.

Zwei wichtige Gebiete werden in diesen Briefen nicht be-

1 vgl. Bibliographie Deutsches Jugendinstitut

2 Elternbriefe 1962 Vorwort

handelt, zum einen die religiöse Erziehung, die uns hier nicht interessieren sollte, und zum zweiten die richtige Ernährungsweise. Mir erscheint schon die Reihenfolge falsch, denn nur mit der Religion werden wir kein Kind satt bekommen, außer wir glauben an die wunderbare Brotvermehrung.

Zur richtigen Ernährungsweise lesen wir einige Sätze, die uns aufhorchen lassen sollte. "Die richtige Ernährungsweise für ihr Kind kann nur der Arzt bestimmen. Er weiß, was Ihr Kind braucht, und was Ihrem Kind gut tut. Wenden Sie sich deshalb an einen Kinderarzt oder an die ärztlich geleitete Mütterberatungsstelle Ihres Stadtbezirkes. Nur der Arzt, der Ihr Baby gesehen hat, kann Sie zuverlässig beraten." (2) Diese Sätze müssen doch in jeder jungen Mutter Bestürzung aufkommen lassen. Ein Arzt wird aufgesucht, wenn man krank ist, aber warum muß ein gesundes Neugeborenes von einem Arzt gesehen werden, um ernährt werden zu können, wie war es früher möglich Kinder aufzuziehen und zu ernähren ohne einen Arzt zu sehen? Was passiert in Gegenden, in Ländern, wo kein Arzt vorhanden ist? Verhungern dort die Kinder? Muß ich bevor das Kind zum ersten Mal gestillt wird, zur Mütterberatungsstelle gehen? Aber vielleicht ist der Säugling inzwischen schon verhungert, denn die Beratungsstelle ist über das Wochenende meistens geschlossen? Dem kann man entgegenhalten, daß in jeder Klinik, in der Kinder geboren werden, eine erfahrene Hebamme oder Säuglingsschwester der Mutter sicherlich gern mit Rat und Tat zu Seite steht. Diese Unsicherheit der ersten Zeit hat sich die Industrie für Babynahrung zu Nutze gemacht. Jede junge Mutter erhält kurz nach der Geburt des Kindes, noch im Krankenhaus von verschiedenen Firmen Werbepakete mit

Broschüren über die, dem jeweiligen Alter angepaßte Ernährung des Kindes, mit Hinweisen auf die, von der Firma erzeugten Produkte.

Im 19. Brief, dieser Erziehungshilfe, die Kinder sind hier zwei Jahre und sechs Monate alt, wird erklärt, daß das Essen mit dem Löffel schon lange klappt. "Anfangs war es noch eine ziemliche Kleckerei, das ist jetzt vorüber. Auf das Lätzchen kann man trotzdem nicht verzichten, denn ab und zu fällt doch etwas hinunter." (3) Die Enthaltksamkeit in Bezug auf Ratschläge für Nahrungsmittel geht hier so weit, daß der Brei oder das Karottengemüse, oder die Banane als etwas bezeichnet wird. Hier wird doch ein etwas Zuviel an Zurückhaltung geübt.

Kochkenntnisse werden heute noch vielfach gleichgesetzt mit Kenntnissen über eine richtige Ernährungs. Laut Ernährungsbericht 1980 (4) werden sie von der Mutter, Großmutter und anderen Verwandten erworben, oder durch die eigene Erfahrung in der Praxis. Der Unterricht während der Schulbildung spielt bei 60% der Befragten überhaupt keine Rolle. Ernährungserziehung findet also noch weitgehend in der Familie statt. Das höhere Wissen über Ernährung und ihre Bedeutung für die Gesundheit, das an anderer Stelle vorhanden ist, bleibt somit weitgehend ungenützt und wird erst in Notfällen aktiviert.

Da Ernährung und Erziehung gesundheitlich relevante Vorgänge sind, sollten beide so erfolgen, daß ein schönes langes Leben, wie es sich die Kinder wünschen möglich wird.

Nicht nur Kinder erwarten und wünschen sich ein schönes langes Leben. Ein Leben in Gesundheit ist für den einzelnen und seine Familie oder Umgebung eine Voraussetzung für ein sorgenfreies Dasein.

3 Elternbriefe 1962 S. 209

4 vgl. Material zum Ernährungsbericht 1980 S. 82

5.3 Familie, soziale Umwelt

Wenn werdende Eltern gefragt werden, "was sie sich wünschen", so gibt es drei verschiedene Antwortmöglichkeiten, einen Buben, ein Mädchen, Hauptsache gesund. Der Wunsch nach einem Kind, das einem der beiden Geschlechter angehört, tritt immer zurück vor dem Wunsch, der Sehnsucht, ein gesundes Kind zu haben. Gesundheit erscheint uns wie ein Garantieschein für ein möglichst sorgenfreies Leben. Ein Kind, das gesund geboren wird, soll auch gesund bleiben, das ist ein Hauptanliegen für alle Eltern. In der ersten Phase des Lebens ist Gesundheit abhängig von Zuwendung, Ernährung und Sauberkeit, die notwendige Bewegung kommt erst nach einem knappen Jahr hinzu. Die Bedeutung der Ernährung macht sich die Industrie zunutze, indem sie Nahrungsmittel für "neue Menschen" anbietet, unter dem Motto, das sei das Beste für die Gesundheit und das Leben

des Kindes. Nachdem diese Flaschen- und Gläserinhalte in den Häusern großer Konzerne für Tausende von Kindern zubereitet werden, ist hier der erste Schritt zur Gemeinschaftsverpflegung getan. Blähungen oder Durchfall, die durch falsche Ernährung der stillenden Mutter, bei einem Säugling Unbehagen hervorrufen könnten, werden durch Einheitspulver in abgekochtem Wasser soweit wie möglich vermieden. Das heißt aber auch, daß die junge Mutter ihrem Kind zuliebe nicht mehr auf Alkohol, Zigaretten oder scharf gewürzte Speisen verzichten muß. "Nestle", "Hipp", oder ähnliche machen es möglich.

Sicher ist es beruhigend zu wissen, daß alles was das Kind benötigt, unter staatlicher Kontrolle immer griffbereit ist, gleichzeitig aber wird ein Teil der Verantwortung abgegeben. Diese Form der vorgefertigten Nahrung, in den hübschen bunten Gläschen ist so erfolgreich, daß auch die Senioren nach diesen fertigen Mahlzeiten greifen.

Eigenhändig zubereitete Mahlzeiten für kleine Kinder können uns an den Vorgang des Vorkauens erinnern, den wir mit einer Mischung aus Interesse und Ekel bei den Affen im Zoo beobachten können. Vorkauen bedeutet, ein Lebensmittel, einzuspelcheln, zu zerkleinern, zuzubereiten, ohne es selbst zu konsumieren, Mühe für die Gesundheit des anderen aufzubringen. Übertragen aber können wir den Satz, "Laß dir nicht alles vorkauen", noch hören, wenn es darum geht, einem Kind etwas zu erklären, ihm beim Verstehen zu helfen. So wie die erste Nahrung meistens aus der Dose kommt, die folgende Nahrung nicht mehr vorgekaut wird, so reduziert sich auch die Fürsorge für die ersten Außer-Haus-Mahlzeiten der Kinder.

"Nach einer Erhebung bei Schulkindern in Nordrhein-Westfalen frühstückten 39% der Kinder nicht oder nicht ausreichend zu Hause, 16% hatten kein Schulfrühstück mit, 9% kein ausreichendes, 3% erhielten Geld um sich etwas zu kaufen. Somit waren insgesamt 28% unzureichend versorgt." (1)

Diese Zahl bezieht sich aber nur auf die Quantität, nicht auf die Qualität. Ob die Pausenversorgung aus einem Wurst- oder Käsebrod und einem Apfel, oder aus Süßigkeiten bestand ist noch ungeklärt. Unklar ist auch, ob die Kinder nüchtern in der Schule ankommen. Oft wird auf dem Weg zur Schule schon das Pausenbrod aufgegessen oder im nächsten Kiosk wird das Taschengeld in Süßigkeiten umgesetzt. Das Konsumbedürfnis der Schulkinder nutzen auch die kleinen Läden, die Schulmaterialien, wie Stifte und Hefte verkaufen, dort gibt es fast immer auch ein kleines Sortiment an Süßigkeiten.

Auch wenn die "Gesundheitswelle" in Deutschland auf vollen Touren läuft, so liegt der Umsatz der Süßwarenindustrie "international mit an der Spitze" (2) "elf Kilogramm Schokolade und Zuckerwaren konsumiert der Durch-

schnittsdeutsche derzeit pro Kopf und Jahr". (2) Dieser Industriezweig hat sich die fürsorgliche Einstellung vieler Eltern "Gesundheit durch Vollkorn und Müsli" zu Nutze gemacht und hüllt seine Produkte in einen kräftigen Schokoladenmantel.

"Ernährungs-Infos" des Stuttgarter Ernährungsministeriums regen an, Bonbons, Schokolade und Lollies durch Kompott, Milchpudding und Obstkuchen zu ersetzen. (3) Hierbei wird allerdings vergessen, daß diese Speisen zubereitet werden müssen, wenn sie nicht aus dem Supermarktregal kommen sollen.

Das wäre dann wieder die Entscheidung zwischen Convenient, d.h. Bequemlichkeit bzw. Fast-Food, oder persönlicher Zuwendung.

Grundnahrungsmittel wie Brot, Milch, Kartoffeln und Fett sind für jeden von uns jederzeit käuflich und bezahlbar geworden. Geändert haben sich die Zubereitungs- und Verzehrgeohnheiten, bedingt durch die Einführung neuer Produkte und Eßgeohnheiten. Durch den internationalen Tourismus, die Medien und die Berufstätigkeit beider Elternteile, weite Schulwege und unregelmäßige Arbeitszeiten "haben die häuslichen Mahlzeiten einen Teil ihrer sozialkommunikativen Funktion im Familienleben eingebüßt". (4)

Die Küche als Werkstatt für gesundheitsrelevante Ernährung und als Kommunikationszentrum für die Familie ist in den modernen Wohnungen sehr geschrumpft. Die Familienangehörigen nehmen nicht mehr an der Zubereitung einer Mahlzeit bei, oft reduziert sich die Zubereitung auf das Aufwärmen im Herd oder, noch zeitgemäßer, im Mikrowellenherd. Das, was aufgewärmt wird, kommt oft von ei-

2 Süddeutsche Zeitung 1986 März ". 11

3 Süddeutsche Zeitung 1985 Februar S. 48

4 Ernährungsbericht 1976 S. 415

ner Herstellerkette, ist vorgefertigt und genormt. Kinder lernen nicht mehr, durch Zuschauen und Helfen, wie ein Gericht zubereitet wird.

Der Verzehr der Mahlzeiten findet auch nicht mehr immer um einen Tisch versammelt statt. Oft wird nach Bedürfnis gegessen. Und der Kreis der Familie wird abens vielfach zu einem Halbkreis vor dem Fernseher. Hier wird in Gesellschaft von Werbeträgern, Mainzeilmännchen und Kriminellen oder Kriminalern gegessen. Oft genug auch kann man beim Abendessen den intimen Gewohnheiten der Serienhelden beiwohnen.

Laut Ernährungsbericht 1984 ist für Kinder und Jugendliche der häusliche Tisch noch immer ein Ort, wo es sich gut miteinander reden läßt, wo ein richtig schönes gemütliches Zusammensein möglich ist." (5) Das Essen soll zwar gut schmecken, aber die Hälfte der Befragten "nimmt es mit dem Essen" nicht so genau." Wer aber das Essen und Trinken nicht so genau nimmt, handelt genauso mit seiner Gesundheit.

Nicht nur Kinder, auch Erwachsene essen außerhalb der Familie im Arbeits- oder Freizeitbereich.

Wer gesundheitsbewußt nach dem Aufstehen eine Runde um den Block joggt, oder einen Waldlauf macht, wird sich mit Hunger an den Frühstückstisch setzen, denn er hat schon eine Leistung vollbracht und glaubt sich belohnen zu dürfen oder zu müssen. Ein anderer, der mit Grauen dem neuen Arbeitstag entgegensieht, belohnt sich vielleicht mit einem opulenten Frühstück, um den kommenden Tag überstehen zu können. Nicht nur Kinder nehmen Pausenbrote mit, an ihren Arbeitsplatz, die Schule, auch viele Erwachsene ertragen die Trennung von Haus und Familie besser, wenn sie eine Brotzeit mit sich nehmen. Sie stellt eine Verbindung zwischen Haus und Umwelt dar.

Mitgebrachte Speisen werden begutachtet, gelegentlich ausgetauscht, ebenso wie die Rezepte für die Zubereitung. Einen Mitmenschen um ein Rezept zu bitten, bedeutet seine Lebensart anzuerkennen und ihm ähnlich sein zu wollen.

Die Aufforderung, gemeinsam Kaffee trinken zu gehen, oder zu Mittag zu essen, oder ein Bier zu trinken, ist sowohl ein Initiierungsvorgang für eine menschliche Kontaktaufnahme, als auch Teilnahme an einem gesundheitsrelevanten Vorgang.

Gemeinsame Mahlzeiten führen zu Gesprächen, zu Gedankenaustausch Kommunikation, Ernährung und Gesundheit sind nicht trennbar. In der Politik und im Geschäftsleben kennen wir die Arbeitssessen. Verträge werden beim Essen geschlossen und politische Entscheidungen gefällt. Die Gesundheitsschäden, die durch solche Arbeitssessen entstehen, werden bei gemeinsamen Fastenkuren wieder zu verringern versucht. Erste Bande der Liebe werden bei einem Eis oder einem Glas Wein geknüpft. Für manche ist Nahrungsaufnahme ein Trost in der Einsamkeit, oder nach Enttäuschungen. Andererseits kann uns auch an einem Tag an dem "nichts läuft, wie es soll", der Appetit vergehen, und wir haben weder Hunger noch Durst.

Essverhalten und damit eine Grundlage der Gesundheit wird also nicht nur durch physiologische Bedürfnisse beeinflusst, sondern auch durch die Menschen in unserer Umgebung, die Tageszeit, das Angebot, Leistungen, Stimmungen und nicht zuletzt durch die Medien und die Werbung. Auch wenn wir eine reichliche Mahlzeit zu uns genommen haben, können wir durch äußere Einflüsse motiviert werden, zu essen und trinken, obwohl kein Bedarf an Nahrung besteht. Die psycho-soziale Beeinflussbarkeit des Ernährungsverhaltens und damit die Abhängigkeit der Gesundheit sollten so früh wie möglich erklärt werden. Den Wert des gesunden Körpers für ein lebenslanges Wohlbefinden darzustellen, soll zur beschützenden Aufgabe der

Schule gehören.

"Die sozialkulturellen Dimensionen der Ernährung in der Bundesrepublik wurden zum ersten Mal 1976 von dem Soziologen Neuloh und dem Historiker Teuteberg beobachtet.

Die beiden Wissenschaftler beklagten die bis zu diesem Zeitpunkt fast ausschließlich naturwissenschaftliche Orientierung der Ernährungswissenschaft. Hier wurden die ersten Schritte in Richtung einer multidisziplinären Ernährungsverhaltenswissenschaft gefordert." (6)

Für den Bereich der Schule hat sich in den zehn Jahren seit dieser Forderung nicht viel geändert.

6 vgl. Rath 1984 S. 266

5.4 Schule

Die Schule ist in unserem Land eine Institution, in die täglich, mit Ausnahme der Ferien, nahezu alle Kinder zwischen dem sechsten und fünfzehnten Lebensjahr gehen, um dort von den Lehrern unterrichtet zu werden. Kinder und Lehrer verbringen viele Stunden gemeinsam in den Schulräumen, um etwas zu geben und zu empfangen, nämlich Wissen. Der Unterricht wird gelegentlich in vorher bestimmten Abständen unterbrochen, durch Erholungszeiten, die sogenannten Pausen. Diese Zeit ist gedacht zur Entspannung, Erholung und Wiederauffrischung der Kräfte, von Lehrern und Schülern. In der Zeit sollen die Kinder an die frische Luft kommen, sich bewegen und essen. Über die Pausebrote der Kinder haben sich Mediziner und Ernährungsfachleute und Pädagogen Gedanken gemacht.. Hier ist auch die Industrie, die ihre Pausenspeisen absetzen will, da sind die Mütter, die z.T. die Vorschläge der Nahrungsmittelindustrie aufnehmen und deren Produkte an die Kinder weitergeben, da sind die Kinder, als letztes Glied der Kette, diejenigen, die Wünsche bezüglich der Pausenernährung äußern.

Der Schulhausmeister, der meist am Ende des jeweiligen Schulgangs einen Verkaufsstand aufgebaut hat, der ein beliebter Sammelplatz für alle Schüler ist, denkt bei Pause an eine willkommene Aufbesserung seines Gehaltes. An diesem Verkaufsstand werden verschiedene Nahrungsmittel angeboten, verkauft und anschließend verzehrt. Kinder essen und trinken in der Pause, das ist bekannt. Auch die Lehrer essen in den Pausen. Die Ernährungsgewohnheiten der Lehrer während der Schulzeit sind nicht Gegenstand einer Veröffentlichung. Hier wird also unterstellt, daß die Unterrichtenden fähig sind, sich in der ihnen zustehenden Zeit richtig ernähren, oder haben Lehrer in der Schule keine EB- und Trinkbedürfnisse.

Die kleinen Mahlzeiten in der Pause werden in den seltensten Fällen von Schülern und Lehrern gemeinsam eingenommen. Die jeweiligen aufsichtshabenden Lehrer versammeln sich meistens miteinander, sie essen und trinken isoliert von den Kindern, nahezu verschämt. Kommunikation oder auch Austausch findet so gut wie nie statt. Der Zeitraum, der für die Gesundheit der Schüler und Lehrer durch Nahrungsaufnahme zur Verfügung steht, heißt Pause. Der Ausdruck Pause kommt aus dem Lateinischen. Pausa bedeutet, ausruhen, Pause machen heißt, Unterbrechung einer Tätigkeit, Rast, Erholung. Schulpause kann auch heißen, Frühstückspause, Unterrichtspause, Mittagspause, Bewegungspause.

Durch die Pause wird der Unterricht unterbrochen, um sich zu erholen, zu bewegen, zu frühstücken oder Mittag zu essen. Die Pausenregelung in der Bundesrepublik Deutschland sind verschieden. Für Bayern gilt "Vormittags beträgt die Pausendauer in der Regel insgesamt dreißig Minuten. Dem Nachmittagsunterricht soll eine Pause von sechzig vorausgehen." (1) Was in den Pausen geschehen soll oder wo gegessen oder sich bewegt werden soll, bleibt offen.

In den letzten Jahren ist das Thema Schulverpflegung und Pausenbrot, nach geschmähter Schulspeisung und Pausenernährung, die nicht den Bedürfnissen von Kindern und Heranwachsenden entsprach, wieder ein Thema geworden. 1973 schrieb Kausen in einem Abriß über die Schulhygiene über das Pausenbrot noch wie folgt. "Das gut gemeinte Pausenbrot stört oft bei dem für die Gesundheit förderlichen Herumtollen. Es dauert lange, bis eine belegte Doppelschnitte hinuntergewürgt wird. Deshalb und nicht aus bösem Willen, wird soviel Brot im Schulhof weggeschmissen, oder es wird versucht, heimlich während des Unterrichts zu essen. In diesem Fall besteht die Gefahr, daß

mit einer Hast gegessen wird, die zu schlechtem Kauen und somit zu Magenverstimmungen führen kann. Das mitgegebene Pausebrot soll deshalb nicht so groß sein. In manchen Schulen besteht die Gelegenheit, während der Pausen im Schulhaus eine frische Semmel, oder eine Breze zu kaufen, evtl. Kakao oder Milch. Mit einem solchen Imbiß wird man schneller fertig, als mit einer Schwarzbrotsschnitte. Die Schulspeisung während einer Pause ist in Notzeiten segensreich, sonst findet sie bei uns keinen Wiederhall. Kinder, die sie nicht nötig haben, wollen lieber frei herumtollen. Denn Sorgen, daß ausgerechnet mittels des Pausebrotes Ernährungsfehler begangen werden, sind gegenwärtig unbegründet. Von Zweigen der Ernährungsindustrie gesteuerte Pausebrotaktionen haben der Lehrerschaft eine möglicherweise recht überflüssige Mehrarbeit beschert." (2)

Das war alles, was in diesem Buch über die Ernährung in der Schule während der Schulzeit zu lesen ist.

Wegmann schreibt: "In die gesunde Schule", 1966 zu diesem Thema:

"Was die Kinder über richtige Ernährung wissen, ist im Allgemeinen mehr als dürftig. Warum ermuntert man eigentlich Eltern und Kinder nicht mehr zu einem einfachen Butter- bzw. Speisequarkbrot, als Schulvesper? Haben die Kinder in der Schule Gelegenheit, außer einwandfreier Milch auch sauberes Obst in aller Ruhe und in anregender Umgebung zu sich zu nehmen?" (3) Er schreibt dann, was er sich unter einem gesunden Schulfrühstück vorstellt. Die Vorschläge sind bedarfsgerecht und entsprechen ungefähr denen des Kuratoriums Schulverpflegung, über die an anderer Stelle berichtet wird.

Wegmann geht dann noch auf die Lebensmittelvergeudungen

2 Kausen 1973 S. 68

3 Wegmann 1966 S. 52

in der Schule ein und weist auf die Menschen in der Dritten Welt hin, ebenso erinnert er an die guten Tischsitten "die Schulvesper könnte da und dort schon einen Einstieg bieten, um wenigstens mit guten Beispielen, schlechten Sitten zu begegnen." Hier wird also der Lehrer nicht ausgeklammert, sondern zumindest als gutes Beispiel in Bezug auf Sitten miteinbezogen. Hier wird einmal der menschliche Bezug der Pausenverpflegung negiert, zum anderen wird Weißbrot der Vorzug zu naturbelassenem Schwarzbrot gegeben. Hier wird schon auf die physiologischen, sozialen und kulturellen Belange der Schulverpflegung eingegangen.

Ca. 88% aller Schulkinder essen in der Pause etwas, und 70% trinken etwas. (4) Die meisten Schüler nehmen ein Pausenbrot von zu Hause mit, einige kaufen Nahrungsmittel in der Schule. 87% der Kinder wünschen sich, daß die Mutter ihnen etwas zum Essen mitgibt. Hierbei ist sicherlich nicht nur an das Nahrungsmittel gedacht, sondern an die psychische Verbindung, die durch ein womöglich auch noch liebevoll eingepacktes zweites Frühstück mit dem Elternhaus hergestellt wird.

Die Fürsorge der Lehrer im Bezug auf die Ernährung der Schüler muß leider allzuoft auf die Sorge um die Beseitigung der Essensabfälle beschränkt werden. Leere Milchbeutel, Schokoladenpapier, Obstreste, schmierige Plastikbeutel usw. sind ein Ärgernis für den Hausmeister und die Putzfrauen, und der Lehrer ist für die Ordnung in seinem Klassenzimmer verantwortlich, also sorgt er dafür, daß die Reste der Nahrungsmittel beseitigt werden, bzw. die Schulhefte und Bücher nicht durch das mitgebrachte Essen verschmutzt werden. Vor Jahren wurde überlegt, ob es nicht angebracht wäre, in den Schulen Räume für rauchende Schüler und Lehrer einzurichten. Dieser Gedanke entstand weniger aus der Sorge, die ge-

sundheitsschädigenden Raucher aus der Umgebung zu isolieren, sondern um ihnen einen Freiraum zu geben.

Warum gibt es keinen Raum, in dem Schüler essen können, in dem vielleicht ein Waschbecken steht, so, daß das Obst nicht auf den z.T. unappetitlichen Toiletten gewaschen werden muß.

Manche Lehrer behaupten, angesichts der tobenden Schüler vergeht ihnen der Appetit, und nicht wenige Lehrer leiden an Magengeschwüren. Sie flüchten in den Pausen vielleicht lieber zu der obligatorischen Kaffeemaschine im Lehrerzimmer und rauchen eine schnelle Zigarette.

Beides ist der Gesundheit der Lehrer wenig zuträglich, es beruhigt weder die aufgebrachten Magennerven, noch gibt es Kraft, den restlichen Unterricht durchzustehen, ganz abgesehen von der wenig vorbildlichen Haltung für die Schüler.

Essen und Trinken scheinen im Verständnis der Schule mit dem Lehren und Lernen nicht vereinbar zu sein. Diese lebenserhaltende Tätigkeit wird noch weitgehend negiert.

"Die antiquierte Animalitas des Menschen sollten die Pädagogen viel stärker als bisher berücksichtigen. Was in unserer Leiblichkeit "eingefleischt" ist, blieb trotz einer veränderten und sich stets weiter verändernden Umwelt in uns erhalten und durchaus wirksam." (5)

Lehrer haben es nicht nur mit der Anima der Seele des Zöglings zu tun, sondern das animal, das Lebewesen in seiner Körperlichkeit ist sowohl von Seiten des Lehrers als auch des Schülers in das Schulgeschehen mit einzubeziehen.

Lehrer werden fast nur aufgesucht, um Informationen über den Leistungsstand der Kinder zu erhalten. Mit einem Lehrer als Amtsperson zu essen, gilt nahezu unschicklich.

Die Unbefangenheit gegenüber den einfachen Dingen des Lebens erscheint mit zunehmendem Lebensalter und den gesteigerten Anforderungen durch die Schule abzunehmen und zu verkümmern. Die Menschen in der Schule werden reduziert auf Lehrer und Schüler. Mahlzeiten stehen nicht auf dem Lehrplan. Im Kloster kennen wir das Refektorium, in der Universität, die Mensa, in der sich zwar sehr selten auch ein Hochschullehrer aufhält, die Kantinen in den Betrieben wurden im Zuge der Gleichstellung, ohne Rücksicht auf Klassenunterschiede eingerichtet.

Aber es gibt auch positive Tendenzen in dieser Hinsicht. Pudel hat eine große Aktion des gemeinsamen Schulfrühstücks der Schüler mit den Lehrern in Niedersachsen in Ganz gesetzt. (6) Hier lag der Schwerpunkt auf der gemeinsamen Mahlzeit als gemeinschaftsförderndem Vorgang. Die Durchführung solcher gemeinsamer Pausenmahlzeit wird nicht zuletzt durch das Fehlen geeigneter Räume erschwert.

In der Schule aber kennen wir nur die Lehr- und Schulküchen, in denen die Speisen zwar gemeinsam zubereitet werden, aber keinen Raum, an dem diese Schöpfungen gemeinsam verzehrt werden können.

Ähnlich unbefriedigend sieht die Situation in folgenden pädagogischen Zeitschriften für 1985/86 aus.

Westermanns Pädagogische Beiträge

Zeitschrift für Pädagogik

Unsere Jugend, Zeitschrift für Jugendhilfe

Welt des Kindes

Unsere Kinder

Jugendrecht

Zeitschrift für Heilpädagogik

Hier werden die Belange der Kinder und Jugendlichen aus den verschiedenen Perspektiven betrachtet, Ernährung und Gesundheit aber werden außer acht gelassen. Erfolgskon-

trollen, Berufsbildung, Entwicklungsstörungen, seelische Nöte und Verhaltensstörungen werden diskutiert. Überlegungen zur religiösen Erziehung und zur rechtlichen Situation des Kindes werden wie neue Wege des Schreibens dargelegt. Daß gesunde Kinder aber die Voraussetzung für diese Überlegungen sein sollten, wird nicht erwähnt. Wie wichtig die Bedeutung der Schule und der Person des Lehrers für die Gesundheitserziehung der Kinder ist, schreibt Küchenhoff in seinem Vorwort zu dem Buch "Erzogene Gesundheit".

"In dieser Sicht der Gesundheitserziehung erhält der Lehrer als verantwortlicher Repräsentant der Erwachsenengesellschaft gegenüber dem Kind sowie als Stoffvermittler und als Erzieher das entscheidende Gewicht. Er ist in der durch Schulpflicht bestimmten Phase der kindlichen Entwicklung für den Bereich der Gesundheit nicht nur Helfer des Arztes, wie es heute noch weitgehend der Fall ist, sondern der Hauptverantwortliche dafür, daß das Kind zu einem Teil lernt, im Rahmen seiner Möglichkeiten und Grenzen Gesundheit und Ernährung unter den gegenwärtig gegebenen Bedingungen zu verwirklichen." (7) Hier wird also dem Lehrer von medizinischer Seite her eine sehr verantwortungsvolle Rolle für die Gesundheit der kommenden Generation übertragen.

Dabei spielt die gesunde Ernährung eine wesentliche Rolle. Entscheidende Gesichtspunkte werden angesprochen, sowohl die didaktische Vermittlung, die Fakten über Ernährung, als auch sämtliche zwischenmenschlichen Einflüsse des Erziehers. In dem neu erstellten Lehrplan für Bayern ist auch nicht mehr Raum für Ernährungs- und Gesundheitserziehung geschaffen. Nur der Unterricht für Hauswirtschaftslehrerinnen beschäftigt sich eingehender mit diesem Thema. Aber auch hier wird die zu jeder Wissensvermittlung über dieses Thema gehörige lebensnahe

und sozial relevante Komponente übersehen.

Die Aufzählung von Nährwerttabellen Eiweiß, Fett und Kohlehydraten motiviert kaum jemanden sich gesund und angenehm zu ernähren.

Hierbei ist aber zu beachten, daß 14,9% der befragten Lehrer angaben, eine Ausbildung in Ernährungslehre gehabt zu haben. 36% verneinten die Frage, ob in ihrer Schule das Curriculum Ernährung und Erziehung vorhanden sei, von den 22% die es kannten, hatten es 6,7% schon angewandt, das sind ca. 3%. Bei den befragten Grundschullehrern besteht das Interesse für eine Unterrichtseinheit über Ernährung hauptsächlich für das Gebiet gesundheitsschädlicher Nahrung. (8)

Immerhin glauben 63% der befragten Lehrer, daß eine Wochenstunde über Ernährungserziehung angemessen sei. 66% halten es für richtig, diese Thematik in anderen Fächern mitzubehandeln. Hierbei wäre z.B. Biologie, Sozialkunde, Erdkunde (Ernährungsprobleme der Dritten Welt) und auch der Sportunterricht zu nennen.

Die fachdidaktischen Zeitschriften für das erste Halbjahr 1984 weisen nirgendwo einen Bericht über Ernährung und Gesundheit aus. Hierbei möchte ich auf folgende Zeitschriften hinweisen.

Biologie in unserer Zeit

Biologica didactica

Unterricht Biologie

Humanbiologie

Bild der Wissenschaft

Praxis der Naturwissenschaften Biologie

Für 1986 finden sich in der "Naturwissenschaftlichen Rundschau" Berichte über "Krebsrisiko im Trinkwasser durch Nitrat" und ein Aufsatz "Warum werden Leute dick", hier wird auf die Funktionen der Fettzellen an verschiedenen Körperteilen eingegangen.

In der "Praxis der Naturwissenschaften" gibt es einen Bericht über "Heilkräuter-Küchenkräuter". (9) Gesundheit durch Ernährung, wird in der Schule zu theoretisch gesehen, der soziale und kulturelle Faktor wird fast völlig benachteiligt.

Die hohe Verantwortung, für die Gesundheit, die dem Lehrer damit auferlegt wird, wenn er die Gesundheit in sein Erziehungsgeschehen einbezieht, ist sicher erschreckend, denn durch die Einbeziehung der Person des Lehrers wird an sein beispielgebendes Verhalten in Bezug auf Gesundheit und Ernährung appelliert. Diese Forderung beeinflusst aber auch weitgehend das außerschulische Verhalten des Erziehers.

Hier wird er täglich mit einer Fülle von Eindrücken, die für Gesundheit und Ernährung relevant sind, konfrontiert. Auch ein Lehrer, der bewußt auf Fernsehen und Radio verzichtet, wird in Geschäften und auf seinem Weg zur Schule mit den Möglichkeiten der Werbung konfrontiert. Er selbst mag in diesen Aufforderungen für sich und seine Familie keine Gefahr der Einflußmöglichkeit sehen. Daß diese Einflußnahme auf die Schüler gegeben ist, weiß jeder Lehrer aus dem Verhalten und den Erzählungen der Kinder. Um diesen subjektiven Medien entgegenzutreten kann und wird er zu Schulmedien greifen, in der Erwartung hier positive und objektive Möglichkeiten der Aufklärung für die Gesundheit der Schüler finden zu können.

9 vgl. Naturwissenschaftliche Rundschau 1986 Januar "

5.5 Schulmedien

Nachdem der Einfluß der öffentlichen Medien auf das Gesundheitsverhalten sowohl der Kinder, als auch der Erwachsenen nicht bezweifelt werden kann, muß überlegt werden, mit welchen Medien in der Schule auf das Gesundheitsverhalten der Kinder eingegangen wird. Medien sind Mittel der Kommunikation also interpersonelle Mittler, deren die Unterrichtenden sich bedienen, um einen Lernerfolg bei den Schülern zu verstärken.

Durch die Reformpädagogik und die Bewegung vom Kinde aus wurde der Unterricht nicht mehr nur verbal gestaltet, sondern es werden Mittel zur Verdeutlichung des Lehrinhaltes, die kindgemäß und der jeweiligen Altersstufe und der Individuallage angepaßt sein sollen, hinzugezogen. Bei diesen Mitteln kann es sich um reale Objekte, d.h. Anschauungsmaterialien aus dem Alltagsleben handeln, ebenso wie um deren auf moderne Medien übertragene bildhafte Wiedergaben.

Im letzten Jahrzehnt ist uns der Begriff der Medienpädagogik geläufig geworden. Hierbei handelt es sich hauptsächlich um audiovisuelle Medien, also Tonbild, Dia, Film, Video und Fernsehen, mit deren Hilfe die Schüler unterrichtet, oder "erzogen" und "gebildet" werden sollen. Wenn also eine Unterrichtseinheit über Gesundheits- oder Ernährungserziehung auf dem Lehrplan steht, so hat der Lehrer die Möglichkeit auf eine Diaserie oder auf einen Schulfilm zurückzugreifen.

So bieten sich z.B. in Bayern hier verschiedene Möglichkeiten der Beschaffung eines solchen Bildmaterials. Greift ein Lehrer nach dem Katalog der Landesbildstelle Nordbayern, so wird er mit leeren Händen wieder in seine Klasse zurückkommen müssen. Mit leeren Händen nicht, weil sich keine Filme, die sich mit Ernährung und Gesundheit befassen auffinden lassen, sondern mit leeren Händen deswegen, weil diese Filme sowohl vom The-

ma als auch von ihrem Herstellungsdatum nahezu Anachronismen sind. In der Abteilung mit dem Titel "Ernährung und Hauswirtschaft" finden sich 18 Filme, deren ältester 1959 hergestellt ist, sein Titel ist, "3 Marken echter Lebensfreude". Der jüngste Film, mit dem Titel "Rund ums Brot" ist immerhin schon 1980 gedreht worden. Das Durchschnittsalter der Filme ist 16 Jahre. Diese Filme können mit den aufwendigen Produktionen der Nahrungsmittel- und der Genußmittelhersteller nicht konkurrieren. Hier ist eine Auswahl an Filmen aufgezählt.

"Nur eine Dose Milch" 1965

"Milch ist ein besonderer Saft" 1968

"Der Weg der Milch" 1963

"Wie man Käse macht" 1971

"Fleisch für den Tisch der Familie" 1971

"Bitte zu Tisch" 1969

"Vom Kakauatl zur Schokolade" 1977

"Vom Werden des Weins" 1979

"Vom Hopfen zum Glas Bier" 1974

"Denke dran - schaff Vorrat an" 1964

"Fabrikmäßige Herstellung von Backhefe" 1972

"Sonnenfrüchte aus Kalifornien" 1966

"Ernährung aus der Kälte" 1972

"Moderne Obstverwertung" 1974

Unter dem Sammeltitle "Pädagogik" findet sich ein Film, der sich mit der Ernährung befaßt, von 1979, er heißt "Wer braucht Milch". Unter dem Thema "Gesundheit" findet sich folgender Film: "Die natürliche Ernährung des Säuglings". Für das Thema "Ernährungslehre" ist in den Jahren 1968-70 folgendes produziert worden:

"Nahrungsinhaltsstoffe"; "Ernährungsbedingte Krankheiten"; "Ernährungswirtschaft" (z.B. in Australien); "Nahrungsmittel". Bei den Genußmitteln finden wir einen Film über Tee- und Kaffeeanbau. Für den Bereich Lebensmitteltechnologie befassen sich 2 Filme mit der Herstellung

von Pflanzenöl und der Teeproduktion in Südostasien. Unter Lebensmittelzubereitung gibt es Filme mit dem Titel "Kochen von Kartoffeln, Reis usw." (1)

Eine weitere Möglichkeit sich Unterrichtsmedien über Gesundheit und Ernährung zu beschaffen, ist die der Landesfilmdienst Bayern. Im Katalog von 1985 finden sich dort 2378 Filme. Den Bereich Gesundheit und Ernährung treffen folgende Titel. (siehe nächste Seite)

Besonders empfohlen wurde hier der Film "Ein Herz für Sünder", den die Deutsche Angestelltenkrankenkasse in Auftrag gegeben hat. Mit den Themen Ernährung und gesunde Lebensweise befassen sich 36 Filme. Mit dem Thema Verkehrserziehung 100. Die Möglichkeiten durch die Technik und den Verkehr Schaden zu erleiden scheint um 2/3 höher eingeschätzt zu werden, als sich durch falsches Ernährungsverhalten Schaden zufügen zu können. Hier soll auf den Tatbestand hingewiesen werden, daß Unfälle im Verkehr sofort zu schweren körperlichen Beeinträchtigungen führen, und daß deshalb auf diese Gefahren in erhöhtem Maße hingewiesen wird. Schädigungen der Gesundheit, die durch unzureichende oder falsche Ernährung verursacht werden, treten wie schon öfter erwähnt erst in Jahren oder Jahrzehnten auf, und Folgen dieses Fehlverhaltens fesseln die Opfer nicht sofort an Krücken oder an den Rollstuhl. Außer den hier angeführten Themen finden sich unter dem Übertitel "Gesundheitserziehung" noch folgende Filme.

"Es darf wieder gebadet werden"

"Sweetheart"

"Hygiene am Krankenbett"

"Hygiene im Krankenhaus"

"Hygiene wozu?"

"Vorbeugen ist besser als heilen (Krebsfrüherkennung)"

Ernährung

Lebensmittelfkunde	
Amerikanischer Reis	43
Erinnerungen an einen Sommer	473
Es geht um die Wurst	508
Essen aus Deutschland, 1: Milch, Butter, Käse	510
Essen aus Deutschland, 2: Fleisch und Wurst	511
Essen aus Deutschland, 3: Eier und Geflügel	512
Familie Buff beim Mampft, I	544
Familie Buff beim Mampft, II	545
Familie Buff beim Mampft, III	546
Familie Buff beim Mampft, IV	547
Der Hafer	751
Hauptsache Qualität	763
Einen Kaffee, bitte	933
Königin der Kamelen	993
Milch - die Qualität hängt vom Landwirt ab	1236
Paprika aus Ungarn	1400
Ein Produkt entsteht	1484
Das Salz der Erde	1567
Tee	1808
Widnie wäre die Erde	2140
Zucker heute	2194
Gesunde Lebensweise	
Dann eß ich eben gar nichts mehr	286
Essen im richtigen Takt	513
Essen und Trinken - beides muß stimmen	514
Familie Buff beim Mampft, IV	547
Gute Noten für's Frühstück	745
Gut und reichlich	747
Henkelmanns Nachfolger	794
Is mit Verstand	903
Kopfbai, 5: Essen	1014
Ohne Reue ins Scherffenland	1368
Reise durchs Ernährungsland	1525
Schlank in die 80er Jahre	1592
Sein Problem - Unser Problem	1653
Die Wandlung des Karl Friedrich Lohmann	2014
Wenn ich schlank wäre	2089

Filmtitel (EIN) HERZ FÜR SÜNDER
 Originaltitel.....(198.)
 Filmgeber/Auftraggeber ..Deutsche Angestellten-Krankenkasse
 Herstellungsland und -jahr 36257
 Produktion Panfilm Kurt Wolfes, Manburg
 Gesamtleitung: Kurt Wolfes
 Regie Dietrich Kehler
 Drehbuch Hans-Horst Rosacker
 Kamera Richard Schüler
 Musik
 Darsteller ...Ida Ehre, Fritz Hollenbeck, Erica Schramm, Gerhard Olschewski, u.a.
 Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. med. v. Troschke, Universität Freiburg
 Chefarzt Dr. B. Grünewald, Bad Pyrmont
 Auszeichnungen
 Laufzeit ...37... Minuten xx/xxFarbe

-kostenlos-

INHALTSBESCHREIBUNG

Urmutter Eva, die ein Herz für Sünder hat, besucht die Familie Adamowski, um ihr Tips zur vernünftigen Lebensweise zu geben. Doch trotz mancher Fehler und Unsitten der Familie entdeckt sie auch gute Ansätze: Ecke, der von einem Termin zum anderen hetzt, schenkt seinem etwas korpulenten und bequemen Bruder Addi einen Heimtrainer und sie vereinbaren gemeinsame Radtouren. Evchen schenkt dem Vater ein Kochbuch, das sie, was die Mengen betrifft, ein bißchen bearbeitet hat.

Und Evas Abschiedsgabe sind - Äpfel von "Baum der Erkenntnis", dem Symbol für gesunde Lebensführung.

(D)

Siehe auch: (Verweis auf andere bereits vorhandene Filme)
 Dann eß ich eben gar nichts mehr
 Essen im richtigen Takt
 Papp. v. d. Trümper, beides muß stimmen
 Gute Noten für's Frühstück
 Henkelmanns Nachfolger

Themengruppen (Sachgebiet):
 Ernährung und Hauswirtschaft
(Gesunde Lebensweise)

Hauptinhalt in einem Stichwort
 TEMA: Tips zur gesunden Lebensführung

Evtl. Zielgruppe

Internkritik bitte wenden

"Gefahren des Tablettenkonsums"
 "Hilfe für junge Alkoholiker"
 "Der Körper des Menschen"
 "Arterien Schnellstraße des Körpers"
 "Nerven und Nerventransplantationen"

Ein Film findet sich über den Ertlplan von 1975, je ein Film über die Entstehung des Kaffees und die Technologie des U.S. Reises, neben Filmen über die Geburtshilfe, menschliche Steine, d.h. Nieren- und Gallensteine. Über Nahrung und Verdauung sind noch folgende Filme erwähnenswert: "Eine Reise durchs Ernährungsland", der Film befaßt sich mit Ernährung und Gesundheit und ein Zeichentrickfilm, der für 8-10jährige relevant sein kann. Und endlich noch ein Film über das Ab- und Zunehmen. Er heißt "Gut und Reichlich". (2)

Die Relation Schule und Gesundheit steht sicherlich nicht in einem ausgewogenen Verhältnis. Die Situation der Bücher die sich mit Gesundheitslehre für den Sachunterricht befassen, wird im Material zum Ernährungsbericht 1984 wie folgt wiedergegeben:

Für den Sachkundeunterricht gibt es 142 zugelassene Bücher nur ein Titel ist für den Unterricht in allen Bundesländern zugelassen. "Die zusammenfassende Beurteilung darüber lautet:

Sieben Buchtitel enthalten insgesamt eine ausreichende und gute Darstellung der Ernährungslehre

65 Buchtitel greifen vereinzelt Aspekte aus dem Themengebiet Ernährung des Menschen auf, die Darstellungen sind jedoch zum Teil unzureichend und fehlerhaft.

70 Buchtitel verzichten auf eine Darstellung ernährungs- und lebensmittelkundlicher Themen." (3)

2 Vgl. Katalog Bundesfilmdienst Bayern

3 Material zum Ernährungsbericht 1984

Ähnlich sieht die Situation für die 102 zugelassenen Biologiebücher aus, von denen nur vier Titel in allen Bundesländern zugelassen sind.

"Acht Titel enthalten insgesamt eine ausreichende und gute Darstellung der Ernährungslehre

64 Buchtitel greifen vereinzelt Aspekte aus dem Themengebiet der Ernährung des Menschen auf, die Darstellungen sind jedoch zum Teil unzureichend oder fehlerhaft.

30 Buchtitel verzichten auf eine Darstellung ernährungs- und lebensmittelkundlicher Themen." (3)

Wenn Biologie die Wissenschaft von den Lebewesen ist, so sollte auch der Ernährung und Gesundheit des höchstentwickelten Lebewesens etwas mehr Beachtung geschenkt werden.

Gesundheit ist aber nicht nur ein angeborener oder erstrebenswerter Zustand, Gesundheit und Ernährung sind sozial relevante Lebensäußerungen, die täglich das zwischen- und mitmenschliche Verhalten beeinflussen.

Ein gesundheitsbezogenes Medium in der Schule ist z.B. der Sportunterricht. Hier wird das neben der Ernährung wichtigste Mittel für die Gesunderhaltung, die Bewegung aktiv durchgeführt. Leider läßt mit zunehmendem Alter die Begeisterung der Schüler am Sportunterricht nach. In Bayern sieht die Situation folgendermaßen aus. "Die genannte auch gesundheitsfördernde Bedeutung des Sports an der Schule hat das Staatsministerium veranlaßt, in den Stundenplan der allgemeinbildenden Schulen Sport mit vier Pflichtstunden auszuweisen. Damit liegt Bayern vor den anderen Ländern an der Spitze der Bundesrepublik".(4)

Ein ernährungsbezogenes Medium der Schule wäre z.B. das Pausenverhalten, die Einflußnahme auf das Pausenverhalten übernimmt aber in den meisten Fällen der Hausmeister mit seinem Warensortiment.

"Die Schule kann sich nicht länger selbst genügsam auf

Schreiben, Lesen, Rechnen als fundamentale Aufgaben zurückziehen, wenn sie in der Welt stehen will. In der Schule muß einziehen, was vernachlässigt blieb: das haptische Element ebenso wie alle Sinne; ..." (5) Das erzieherische Geschehen, das nicht unmittelbar mit dem Unterricht befaßt ist, einfach zu ignorieren oder als nicht relevant für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen abzutun, bedeutet mit Scheuklappen und Ohrenschützer durch die Straßen, die mit Werbung farbig gemacht sind, zu gehen. Die Werbung begleitet die Kinder auf dem Weg zur Schule und sie macht auch vor dem Pausenstand nicht halt. "Die Schule gibt sich puritanisch und puristisch. Sie will nicht wahrhaben, daß sie unbeeinträchtigt mehr von der Wirtschaftswerbung beeinflußt wird, als sie glaubt." (5)

Die Askese und Abstinenz vieler Lehrer der verschiedensten Schulen, gegenüber der Regenbogenpresse und dem Fernsehen führt sicher zu einer rationalen "intellektuellen" Lebensweise der Unterrichtenden, sie geht aber an den realen Konsumgewohnheiten der "medienfressenden" Heranwachsenden vorbei. Didaktische Hinweise mit unzulänglichen schulischen Medien sind im Verhältnis zu den öffentlichen Medien hilflos. "Was hierbei relativierend von Lehrern erreicht werden kann, hat häufig eher den Charakter des zaghaften, angesichts der Eindrucksstärke der hochdotierten Werbebotschaften kommerzieller Medien" (6) Angesichts der Lehrpläne für die Schulen, die über Jahre hin vorbereitet und erarbeitet werden, hat die Industrie mit ihren spontan und schnell produzierten Medien einen Beeinflussungsvorsprung auf das Verhalten der Menschen, der nur durch große Spontanität und der Individualität angepaßtes Verhalten der Lehrer ausgeglichen werden kann. Die Lehrer aber sind durch das Curriculum

und den Leistungsdruck in genormte Verhaltensweisen gezwungen. Der Einfluß auf die Gesundheit und das Ernährungsverhalten kann sich hierbei fast nur noch auf die Vorbildhaltung erstrecken. In wie weit dieses Verhalten relevant ist, für das Verhalten der Kinder läßt sich vielleicht aus folgendem Zitat ersehen. "In Tagheimen, wo das Mittagessen sehr von den Leitern kritisiert wurde, sind auffällig viele Nörgler unter den Kindern zu finden." (7)

Das sich daraus vielleicht ergebende Postulat nur noch Lehrer mit Plus/Minus Normalgewicht, die sich vorbildlich ernähren einzustellen, dürfte aber hoffentlich Utopie bleiben.

Die Möglichkeiten der Schule das Gesundheitsverhalten der Kinder zu beeinflussen, werden vom Bayerischen Landtag wie folgt gesehen. "Die Schule kann hier nur Unterstützung bieten. Es gibt keinen Zweifel, daß eine positive Gesundheitserziehung in der Ordnung der Familie den ganz entscheidenden Anfang nimmt. Das Vorbild der Eltern prägt das gesundheitsbewußte Verhalten der Kinder wirkungsvoller als etwa verbales Lernen in der Schule." (8) Lernen und lehren können aber auch nonverbal erfolgen. Hier wird übersehen, daß die Kinder einen hohen Einflußgrad auf das Konsumverhalten der Eltern haben können, der positiv genutzt werden soll.

Eltern, die sich gesundheitsbewußt ernähren, können bis zu einem gewissen Prozentsatz darauf hoffen, daß auch ihre Kinder so handeln werden. Der Griff zur Schnapsflasche, zur Zigarette oder zum Medikament, der unreflektiert erfolgt, wird in den Augen der Kinder selbstverständlich wirken und kein Gefühl von Gefahr aufkommen lassen. Kopfschmerzen durch eine Tablette zu vertreiben, anstelle ei-

7 Beran-Deusen 1982 S. 39

8 Bayerischer Landtag, Landtagsdrucksache 10/7866 (1985)

nes Spaziergangs oder einer heißen oder kalten Kompresse ist sicher weniger aufwendig, aber nicht so gesundheitsfördernd. Ähnlich ist die Situation mit den vielen Abführtabletten und den Appetitzüglern, deren Verkauf seit Anfang 1986 rezeptpflichtig wurde.

Bis vor drei Jahren wurde noch in Zeitschriften, die bevorzugt von Frauen gelesen wurden, mit dicken Kindern für Appetitzügler geworben. Die lebensgefährlichen Nebenwirkungen, besonders für einen jungen Organismus, waren sehr klein gedruckt.

Hier wird Medizin benutzt, ohne andere Möglichkeiten zu überdenken oder die Frage nach den Ursachen für den Griff nach der Tablette oder dem Dragee zu stellen.

Treten aber Beeinträchtigungen der Lebensqualität auf, die sich nicht mehr durch den Griff zu rezeptfreien Medikamenten beheben lassen, so wird die Instanz aufgesucht, von der das höchste Wissen über Gesundheit erwartet wird, der Arzt.

5.6 Medizin, Grenzen der Heilung

Arzt, Medizin, Gesundheit und Ernährung sind eng miteinander verbunden. Die hohe Zahl ernährungsbedingter Krankheiten erfordert eine intensive Beschäftigung, nahezu aller medizinischer Fachrichtungen mit den Folgen falscher Ernährung.

Noch vor 50 Jahren wurde ein Arzt in Bezug auf Ernährung höchstens konsultiert unter dem Motto "Herr Doktor, mein Kind mag nicht essen", oder "Ich habe mir den Magen verdorben".

Heute füllen Menschen, die durch langandauernde falsche Ernährung ihre Gesundheit geschädigt haben, die Wartezimmer und die Krankenhäuser.

Was aber wird in der Medizin getan, um den ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen? Hier muß unterschieden werden zwischen dem, was in der Diagnostik und in der Forschung erarbeitet wird, und dem, was an therapeutischen und vorbeugenden Hilfen vom Arzt an die Patienten weitergegeben wird. Es sollte möglich sein, den essenden Menschen positiv zu beeinflussen, bevor er ein Patient, d.h. ein Leidender wird. Durch den hohen Stand der technischen Entwicklung ist es möglich ernährungsbedingte Krankheiten genauestens zu analysieren und festzustellen. Die Feststellung dieser Schäden besagt aber noch nicht, daß diese Leiden auch geheilt werden können. Viele Erkrankungen sind irreparabel, sie können aber durch ein verändertes Ernährungsverhalten und Medikamente zum Stillstand gebracht oder gebremst werden. Veränderungen an den Gelenken, Bluthochdruck und Diabetes gehören dazu.

In den Wartezimmern vieler Ärzte finden wir Merkblätter über Gesundheit und richtige Ernährung und gelegentlich auch Broschüren mit Diätvorschlägen. Der Patient, der nahezu immer ungeduldig wartet, bis er der nächste ist, greift aber fast nie nach diesen Ratschlägen. Bevorzugt

werden die dort ausliegenden Illustrierten gelesen. Um sich die Zeit zu vertreiben, wird auch der Lebensmittelwerbung, die, wie an anderer Stelle berichtet, eine dominierende Stellung in den Medien einnimmt, Beachtung geschenkt. Laut Ernährungsbericht 1980 wäre der Arzt nach dem Apotheker die geeignetste Person, um Informationen über Ernährung zu verbreiten. Der praktische Arzt und der Internist haben mit 59,2% ein überdurchschnittliches Wissen über Gesundheit und Ernährung. (1)

54% aller befragten Bürger wenden sich bei Ernährungsproblemen an den Arzt, er liegt an erster Stelle, wenn Fragen oder Probleme in Bezug auf Gesundheit und Ernährung auftauchen. Informationen über Gesundheit und Ernährung, holen sich aber in der Regel nicht die Menschen, die noch nicht erkrankt sind, sondern diejenigen, bei denen die Gesundheit schon erheblich Schaden gelitten hat. Die Lebensqualität muß in stärkerem Maße beeinträchtigt worden sein, wenn Rat gesucht wird, und dann ist die Schädigung des Körpers meist schon langandauernd und weit fortgeschritten.

Die medizinische Aufklärung über die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit befaßt sich also nicht mit der vorbeugenden Information, sondern ist hauptsächlich mit der Behebung von Schäden beschäftigt. Kranke wollen selten mit Empfehlungen behandelt werden, sie erwarten den Griff in den Medikamentenschrank oder nach dem Rezeptblock. Diese mittelbare Lösung ist sowohl für den Arzt als auch für den Patienten anscheinend die Befriedigende. Ein Umdenken der Lebensgewohnheiten würde bedeuten, das was bisher getan wurde, muß in Frage gestellt werden. Durch ein Rezept und das damit zu erreichende Medikament wird das Selbstwertgefühl angehoben, auch wenn das Medikament nach einiger Zeit nicht mehr eingenommen wird.

Denn ein Medikament kostet Geld und Geld bedeutet Wert. Hinzu kommt, daß der körperliche Habitus vieler Mediziner nicht dem Idealbild des ernährungsbewußten Bürgers entspricht. Die Vorbildhaltung entfällt hier also fast immer. Zahlreiche medizinische Fachliteratur beschäftigt sich regelmäßig mit der durch die Ernährung angegriffenen Gesundheit.

Der Postbote steckt in die mit Informationsmaterial überfüllten Briefkästen der Ärzte regelmäßig folgende Zeitschriften:

Praxiskurier,

Selecta,

Deutsches Ärzteblatt,

Ärztliche Mitteilungen,

Medica

und ein populär geschriebenes Heft,

Medizin Heute, das zum Auslegen für die Patienten in größerer Stückzahl geliefert wird. Hinweise, wie Wissen über Ernährung an Patienten weitergegeben werden kann, wird in diesen Medien nur in sehr geringem Maße veröffentlicht. Es fehlt an praktischen Hinweisen für die Weitergabe von Ernährungsinformationen. Hauptsächlich die neuesten Erkenntnisse der Diagnostik werden hier publiziert.

Das persönliche Gespräch zwischen Arzt und Patient unterliegt auch verschiedenen Schwierigkeiten. Häufig kann man den Satz hören: "Der Doktor hat mir das nicht erklärt".

Vor einigen Jahren beklagte sich ein junger Arzt in einem Leserbrief, daß er während seines Studiums nicht gelernt hätte, ein Patientengespräch zu führen. Die verbale Kommunikation zwischen Menschen aus verschiedenen sozialen Schichten, war in seinem aufwendigen Studium nicht vorgesehen. In neuerer Zeit wird auf dieses Problem eingegangen und es werden Gesprächssituationen zwischen Studenten geübt, um jungen Ärzten den Umgang mit

den Leidenden zu erleichtern. Allerdings haben diese Übungen Laborcharakter, da jeweils ein Student, den Arzt und umgekehrt mimt. Durch die sozial und intellektuelle Schranke zwischen Arzt und Patient ist eine verbale Kommunikation oder Aufklärung sehr oft eingeschränkt. Hier ist auch das Problem der Gastarbeiter zu berücksichtigen, die einen hohen Prozentsatz unserer Bevölkerung bilden und durch veränderte Lebensumstände, wie Klima und Ernährung und Kontaktmangel anfällig für Erkrankungen sind.

Bei dieser Bevölkerungsgruppe stehen Erkrankungen des Magendarmtraktes im Vordergrund. Hierbei handelt es sich allerdings oft weniger um primär organische, als um psychosomatische Ursachen dieser Gesundheitsstörung. Probleme der veränderten Lebenssituation werden "nicht verdaut" oder "hinuntergeschluckt", oder sie bleiben dem Menschen "im Halse stecken".

"Statt zuzuhören, wo man trotz der verbalen Verständigungsschwierigkeit von den Fremden einiges lernen könne, flüchte man sich allzu bereitwillig in technische Beschäftigkeit". (2)

Hier wird also in der Medizin Kommunikation durch Technik ersetzt. Die Möglichkeiten der Sinne, sehen, hören, tasten, riechen werden durch Technik nicht ergänzt, sondern ersetzt.

"Ärzte gelten als wichtige Berater, so bald es um Fragen der Gesundheit auch einer gesunden Ernährungsweise, geht". (3)

Daß an erster Stelle der empfohlenen Reduktionsdiäten, die FDH-Diät steht, sollte zum Nachdenken anregen. Handelt es sich hierbei schon um einen restingierten Code,

2 Stössel, J.P. 1986 S. 36

3 Becker, H.G., Steller, W. 1982 S. 229

der in der medizinischen Umgangssprache Einzug gehalten hat. Ohne Information über das bisherige Eßverhalten des Patienten ist diese Empfehlung nicht ernst zu nehmen. Immerhin wird sie von 64% der Mediziner empfohlen. Vielen Medizinerinnen ist bewußt, daß mit diesen Kürzeln eine breite Bevölkerungsschicht nicht erreicht werden kann und sie bieten auch Alternativen an. "Die Aktionen und Materialien müssen die emotionale Seite der Menschen erreichen.

Health Marketing und Social Marketing sind Fachausdrücke für solche Medienkampagnen". (4)

Sogar englische Ausdrücke für die Kommunikation zwischen Arzt und Patient sind hier schon gefunden worden. Wie wenig aber trotz all dieser Behauptungen die Kompetenz des Arztes in Bezug auf Gesundheit und Ernährung für das Leben des Menschen eingeschätzt wird, läßt sich im folgenden Artikel erkennen. "Der Schularzt im Meinungsbild des Lehrers". Hier ist einerseits die Überfrachtung der Lehrpläne mit Wissen zu berücksichtigen, andererseits das große Angebot der Wissenserweiterung durch die verschiedenen medialen Möglichkeiten. "Den Menschen unserer Zivilisationsstufe wird soviel Wissen angeboten, daß er sich daraus nur aussucht, was im angenehm und nützlich erscheint. Ganz besonders aber muß es angenehm sein! Den unangenehmen Rest verdrängt er". (6) Hier scheuen wohl viele Ärzte die "bittere Pille-Diät" der Selbstkontrolle oder Zurückhaltung dem Patienten schmackhaft zu machen. Gesundheit und Ernährung wird in der medizinischen Fachliteratur eher in Glossen abgetan: "Politiker müssen ab und zu fasten" (7), "Etwas mollig ist wieder erlaubt" (8). Als erfreuliche Ausnahme, kann hier ein Seminarbericht über Ernährungserziehung im Zusammenhang mit Konsumver-

4 Hoffmeister, H. 1985 S. 45

5 Hartung, K. 1984

6 Schultze, H. 1982

7 Praxiskurier 1983

8 Medizin Heute 1982

halten und Prävention angesehen werden. (9)

Dieser negativen Beobachtung soll die zunehmende Zahl an Fachpublikationen über ernährungsbedingte Erkrankungen sowie über Therapie- und Vorbeugemaßnahmen gegenübergestellt werden. Dazu gehören eine Reihe von Zeitschriften, die sich allein diesem Themenkreis widmen. Daraus kann der Schluß gezogen werden; das vorhandene Expertenwissen steht zwar zur Verfügung, wird aber nicht für den Durchschnittspatienten nutzbar gemacht.

9 Medica 1982

5.7 Staat

Die Folgen der Ernährung für die Gesundheit und das äußerliche Erscheinungsbild sind für alle Menschen in einem Staat von Bedeutung. Davon sind auch die Personen nicht ausgeschlossen, die an der Spitze eines Staatswesens stehen.

Gesundheitsbewußtes Verhalten wird hier nur selten demonstriert. Bundeskanzler und Minister mit Zigarre, Zigarette und oder Übergewicht sind uns seit Jahrzehnten ein vertrautes Bild, nicht nur in Deutschland. Auf dem Bildschirm und in den Printmedien können die regelmäßig wiederholten Versuche, das Rauchen aufzugeben, oder das Körpergewicht zu reduzieren von der gesamten Bevölkerung mitverfolgt werden. Diese Versuche werden mitleidig oder schadenfroh zur Kenntnis genommen.

Alkoholisierte Repräsentanten des Staates werden von der Regie ausgeblendet. Übergewichtige Politiker werden auf Wahlplakaten nur durch Portraitbilder präsentiert, ein Plakat, auf dem ein Politiker so aussah, als würde dort wo er geht, kein Gras mehr wachsen, verschwand sehr schnell von den Litfaßsäulen.

Ein Beispiel für die erfolglosen Bemühungen zur Erreichung des Normalgewichts ist Bundeskanzler Kohl, der dreizehnmal versucht haben soll, sein Gewicht zu reduzieren. (1)

Shakespeare läßt Julius Cäsar zwar sagen "Laßt wohlbeliebte Männer um mich sein, mit glatten Köpfen und die nachts gut schlafen." Die Ausgeglichenheit, die hier gewünscht wird, ist sicher nicht auf den Körperumfang, sondern auf den ruhigen Schlaf zurückzuführen.

Gesundheit und deren Erhaltung ist nicht nur für die Leistungsfähigkeit der Politiker ein Postulat. In unserem Staatswesen wird auch Sorge getragen, daß der Bürger

die Möglichkeit hat, sich über das was zu Gesunderhaltung nützlich und notwendig ist, zu informieren. Neben den Städten, Gemeinden und Landkreisen entfalten die Bundesländer und der Bund umfangreiche Aktivitäten auf dem Gebiet der Ernährungserziehung. Organisatoren sind die Ernährungs- und Gesundheitsministerien (die in den einzelnen Ländern in der Resortvertretung unterschiedlich organisiert sind).

"Während bei den Bundesbehörden die Vermittlung von Ernährungswissen an die Multiplikatoren im Vordergrund steht, hat bei den Ländern neben den Multiplikatoren Schulung", die organisierte Verbraucherberatung einen hohen Stellenwert. (2) Hervorgehoben sind in diesem Zusammenhang die Programme des Bundesamtes für die gesundheitliche Aufklärung und des Auswertungs- und Informationsdienstes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (A.I.D.). Ein wichtiges Instrument der Arbeit des A.I.D. ist der monatlich erscheinende Verbraucherdienst.

Ein Begriff für Länderaktivitäten sind die an allen bayerischen Ämtern für Landwirtschaft vorhandenen Beratungskräfte, die sich unmittelbar der Ernährungsberatung widmen. Begonnen wird das Programm schon im Kindergarten. Koordiniert werden diese Aktivitäten durch eine eigene Führungsakademie, die sich das Sachwissen des Bayerischen Landesamtes für Ernährung stützen kann.

Inwieweit diese Informationsmöglichkeiten wahrgenommen werden und auch genutzt, ist nicht sicher festgestellt. Wendet sich ein an Gesundheits- und Ernährungsaufklärung interessierter Bürger in München an das zuständige Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, so wird er an die Verbraucherzentrale in München verwiesen. Das Interesse über Aufklärung, die Ernährung betreffend bezieht sich laut Aussage der zuständigen Stelle, der Verbraucherzentrale in München, hauptsächlich auf fol-

gende Punkte.

1. Haltbarkeit

2. Schadstoffe in den Lebensmitteln

3. Kosten für verschiedene Nahrungsmittel

4. Verderblichkeit

5. und über eine Anleitung von Tiefkühlkost,

im Frühjahr 1986 war ein Schwerpunkt, die Frage nach radioaktiver Belastung. Mit der Frage, wie ernähre ich mich richtig, um gesund zu bleiben, wendete sich kaum ein Verbraucher an diese Zentrale. Falls die Angestellten entsprechende Broschüren anbieten, so wird dieser gute Wille leicht mit der Bemerkung abgetan, "daß weiß ich schon alles." Hier sind wohl die allgegenwärtigen Medien der Lebensmittelhersteller scheinbar schneller, oder die Wissenslücke wird nicht eingestanden.

Broschüren, die hier vorliegen, beschäftigen sich mit Informationen über Lebensmittel und Ernährungsverhalten: "Richtig Frühstück, besser lernen", "Alkoholfreie Erfrischungsgetränke", "Gut und Reichlich, aber Essen nach Maß", "Richtig Essen macht fröhlich und gesund", "Ernährung des Kleinkindes und des Schulkindes", "Wege bewußter Ernährung", "Alternative Kostformen im Überblick" "Von Anfang an". Zur Bedeutung in den ersten Lebensjahren, "Was schmeckt und hält gesund", "10 goldene Regeln für Ältere", "Die Ernährung älterer Menschen", "Kochen, das kann ich auch", ein Kochbuch für Kinder, und "Die kleine Lok, die alles weiß".

Diese Broschüren sind zum Teil im Comicstil aufgemacht, in Anlehnung an die öffentlichen Medien, oder als buntes Faltblatt mit gesunden Kindern und Bildern von leckerem Frühstück, wie einer Scheibe Brot, mit Apfelscheiben, Vollkornbrot mit Käse und Tomaten ect.

"Die Ernährung des Schul- und Kleinkindes" liegt in einer Auflage von 1978 vor, hier scheint sich nichts geändert zu haben, aber im Gegensatz zu den Elternbriefen

werden hier genaue Angaben über die Ernährung der Kinder gemacht. Die Broschüren, die sich mit der Ernährung älterer Menschen befaßt, sind hier liebevoll gestaltet. Mit bunten Bildern wird auf die verschiedenen Nahrungsmittel eingegangen und auch Kosten werden erwähnt. Kochanleitungen werden gegeben, und sogar Gymnastikübungen sind aufgeführt.

"Die kleine Lok, die alles weiß", eine Broschüre, die vom bayerischen Ernährungsministerium selbst als Informationsmittel empfohlen wird, wirkt im Vergleich zu den allgegenwärtigen Medien etwas hilflos.

"Wegen der Audivision total sehen wir nicht ohne Rührung z.B. einen neuerdings geschaffenen, aus Holz gefertigten "Aufklärungszug" rollen. Seine ministeriell abgesegneten Waggons transportieren den Kindern die "richtige Ernährung" heran. Gleich hinter der Lokomotive kommt der Obstwagen, dahinter dann der Wagen mit dem Vollkornbrot und ein dritter Eisenbahnwagen enthält schließlich eiweißhaltige Becher, z.B. Yougurth. Der Bonbon- und Kaugummizug reist sicher auf einer anderen Strecke." (3) Diese kleine Lok besorgt für die Kinder alles, was sie während eines Aufenthalts in einem Ferienlager essen sollen. Die Kinder wünschen sich Süßigkeiten, diese Wünsche werden aus gesundheitlichen Gründen nicht berücksichtigt. Leider wird aber auch nicht berücksichtigt, die Kinder zum Einkaufen mit zunehmen, oder zumindest eine Abordnung. Um nicht den Eindruck der "Bevormundung" zu erwecken, hätte hier die Mitwirkung der Kinder besonders betont werden sollen. Kinder bevormunden soll nicht heißen, sie zum schweigen zu bringen, sondern sie zu schützen, durch Erfahrung können sie sicher gemacht werden.

Der gesundheitliche Risikofaktor eines falschen Gewichtes hat die Überlegung der Gewährung eines Bonus für Normalgewichtige oder eines Malus für Übergewichtige

aufkommen lassen. Hinter diesem Vorschlag von staatlicher Seite stellten sich auch Vertreter verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen, die der Ansicht sind, daß durch "bestimmte Steuerungsinstrumente" (4) ein gesundheitsbewußteres Verhalten bewirkt werden kann. Zwang oder Bevormundung würden aber die persönliche Entscheidungsfreiheit verletzen. Kontinuierliche Hinweise und frühzeitige Aufklärung sollten hier in den Vordergrund gerückt werden.

4 Süddeutsche Zeitung 1986 S. 21

6 "Gesundheitserziehung" und "Ernährungserziehung" eine Herausforderung an Gruppen, an Pädagogen und Institutionen

Pädagogen werden als Lehrer, Erzieher und Erziehungswissenschaftler gesehen. Ihnen wird also eine mehrfache Aufgabe und Fähigkeit unterstellt. Die der Wissensvermittlung, der Hilfe zur Selbsthilfe und der Übersicht über das, was erzogen werden soll. Erziehung ist ein lebenslanger interpersonaler Akt. Demzufolge sind Menschen aller Altersstufen Partner für den Pädagogen, ganz besonders unter den Aspekten der Gesundheit und Ernährung, da Ernährung außer in Ausnahmezuständen täglich vollzogen wird, und eine Grundlage für die Gesundheit bildet. Ernährung hat in verschiedenen Altersstufen und Gruppen einen anderen Stellenwert. Die Bedeutung des Essens und Trinkens ist zwar lebenslang lebenswichtig, aber sie unterliegt über Jahrzehnte sozialen, emotionalen, ökonomischen und politischen Schwankungen. Die Akzeptanz von Nahrungsmitteln ändert sich durch das soziale Umfeld, die finanziellen Möglichkeiten, die Hinwendung an einen Menschen und das durch ein Staatswesen ermöglichte Warenangebot. Hinzu kommt der in Industriestaaten immer penetranter werdende Einfluß der Werbung auf das Ernährungsverhalten und damit die Gesundheit. Hier wird der Mensch nicht mehr als homo sanus, sondern als homo consumens gesehen. Anders als in Entwicklungsländern, wo Unterversorgung und hygienische Probleme im Vordergrund stehen, muß in den Industriestaaten die Herausforderung für die Pädagogen, in der kritischen Beobachtung des Angebots, der medialen Umwelt und in der Bewußtmachung des Selbstwertgefühls gesehen werden. Der persönlichen Wahrnehmung, also Beobachtung der Figur, der Gestalt muß größere Beobachtung geschenkt werden. "Interpersonelle Wahrnehmung", darunter könnte verstanden werden, wie ein "Mensch den Nächsten betrachtet", ist der

Titel zweier Bücher. Eines davon befaßt sich mit der Untersuchung von Dyaden, (Ehepaare werden über die Wahrnehmung am Partner befragt) läßt den Körper völlig außer acht. Von 59 Fragen bezieht sich keine Frage auf die Körperlichkeit. (1) Eheliche Interaktionen scheinen sich, obwohl ein befragtes Ehepaar Kinder hat, nur in psychischen Bereichen abzuspielen.

Interesse an der körperlichen Wahrnehmung, taucht erst auf, wenn Schäden psychischer oder physischer Art eingetreten sind. Hier ist ein Ansatzpunkt für Pädagogen zu sehen, dem Menschen, als Einheit von Geist und Körper, für die nächsten Lebensjahre und Jahrzehnte Hilfestellung zu bieten. Der Mensch soll frei beweglich bleiben, soll unabhängig sein von pharmazeutischen und eisernen Krücken.

Die Erhöhung der Lebenserwartung hat sich im letzten Jahrhundert durch hygienische Maßnahmen, die Vermeidung von Epidemien durch hygienische Maßnahmen und die Heilungsmöglichkeit von Infektionskrankheiten so rapide gesteigert, daß ein Umdenken für die Zukunft des eigenen Lebens nicht miterfolgt ist. Erschwerend kommt der "Jugendlichkeitswahn" der letzten Jahrzehnte hinzu. Nur wer jung ist gilt im Verständnis bestimmter Kreise etwas in unserer Gesellschaft. Politiker und Manager färben sich die Haare und lassen sich kurz vor Fernsehauftritten verräterische Falten mit Collagen unterspritzen. Die Versäumnisse und Übertreibungen der Jugend sollen durch die Medizin, Kosmetik und kosmetische Chirurgie wieder soweit wie möglich reduziert werden. Der jahrhundertealte Traum der Menschheit vom Jungbrunnen scheint durch Frischzellen oder ähnliche Manipulationen gelegentlich für eine kleine Minderheit möglich geworden zu sein. Diese Interventionen aber könnten unterbleiben oder

wären überflüssig, wenn jeder für sich und in der Verantwortung für den nächsten so leben würde, daß seine Gesundheit, auch für die Zukunft so wenig Schaden wie möglich leidet.

Dieses Gefühl der Verantwortung, verbunden mit dem Wissen über die Gefahren und Möglichkeiten, sollte zumindest bei einem Teil der angesprochenen Bevölkerung zu wecken sein. Hier wäre immerhin ein zweifacher Effekt zu erhoffen, die Eigenverantwortung und die Mitverantwortung.

Die übergeordneten Institutionen eines Staatswesens sollten - nicht nur aus finanziellen Überlegungen - an der Realisierbarkeit dieser Vorstellung interessiert sein. Die Kosten des Gesundheitswesens sind kaum mehr zu bezahlen. Hier stehen z.B. in Deutschland fast 13 Millionen DM für vorbeugende Maßnahmen, über 62 Millionen DM für Krankheitsfolgeleistungen gegenüber. (2) Das Mißverhältnis hier ist offensichtlich. Die Kosten für Krankheitsfolgeleistungen können nicht reduziert werden, diese Schäden sind schon vorhanden, aber der Count down für die nächste Generation hat begonnen. "Man könnte es natürlich auch so sehen: Gesundheitsberatung ist angesichts der Kostenprobleme der Krankenkassen geradezu widersinnig. Rausgeschmissenes Geld, das noch dazu keinen Nutzen einbringen wird." (3) Diese pessimistische Ansicht wird in einer Glosse einer medizinischen Fachzeitschrift geäußert. Der Hausarzt soll hier nicht mehr als "Reparaturmeister" gesehen werden. "Prahl ist deshalb jetzt noch mehr davon überzeugt, daß auch die Gesundheitsberatung in die Hände der Ärzte und nicht der Psychologen oder anderer Berufsgruppen gehört.

2 vgl. Daten des Gesundheitswesens 1985 S. 324

3 Selecta Nr.12 1986 S. 906

Medizin und Beratung bilden eine Einheit, die den Erfolg ausmacht." (4)

Hier wetteifern Mediziner und Psychologen, die beide bislang fast ausschließlich und sehr kostenintensiv mit "Reparaturarbeiten" befaßt waren. Der Einfluß dieser Beratung aber würde für die Kinder und Jugendlichen fast immer nur indirekt über schon erkrankte Eltern oder im eigenen Krankheitsfall erfolgen.

Der Pädagoge hat hier die Möglichkeiten rechtzeitig aufklärend und beratend dem Menschen zu helfen das zu tun was er selber tun kann. Hier können für alle Altersstufen noch Wegweiser für Gesundheit, das soll heißen ein schönes, langes Leben gesetzt werden.

Neben die Psychologie und Psychiatrie mit einem spezifischen Ernährungs- und Gesundheitsbezug, sollte die Ernährungs- und Gesundheitspädagogik treten, die vom Ansatz her, in der Regel eine größere Breitenwirkung entwickeln kann. Hierbei soll immer die Selbstverantwortung und die Wahlmöglichkeit betont werden.

"Die Individuiertheit des Menschen ist ihrerseits ausgezeichnet durch das Verhältnis, in dem der Mensch sich selbst in Bewußtheit und Freiheit besitzt." (5)

In unserer Gesellschaft besteht die Möglichkeit Gesundheit durch Ernährung zu erhalten oder negativ zu beeinflussen.

4 Prahl, 1986 S. 906

5 Zöpfl, H. 1967 S. 72

6.1 Die besondere Rolle der Frau in dieser Relation

Die Rolle der Frau für die Gesundheit und Ernährung der Menschheit ist allein durch ihre physiologische Funktion als erste Ernährerin, ersatzweise früher auch als Amme vorgegeben. Über die Bedeutung der ersten Ernährung durch die Amme, die Mutter oder die Amme wurde bereits berichtet. So haben sich z.B. Rousseau und Pestalozzi darüber Gedanken gemacht.

In der bildenden Kunst, in der Mythologie und in der Dichtung wird die Mutter als die Ernährerin der Kinder verherrlicht.

Die Assoziation Kirche, Küche, Kind ist erst mit zunehmender Emanzipation der Frau in ein schiefes Licht geraten. Das sicherlich zu Unrecht, denn die Verantwortung, die Einflußnahme und die Möglichkeit der Einflußnahme über Ernährung, die Zukunft, sowohl der eigenen Familie, als auch einer größeren Gemeinschaft zu bestimmen, sollte nicht aus falsch verstandenem Ehrgeiz zu gering gesehen werden. Zwar finden sich in vielen Nobelrestaurants Chefköche und keine Köchinnen. Auch die Organisationen von Großküchenbetrieben und Anstalten obliegt oft einem Mann, aber das, was in der Familie gegessen und getrunken wird, bestimmt noch weitgehend die Frau und Mutter. Die Werbung bedient sich bewußt dieser Tatsache, und auch der Beruf der Diätassistentin wird fast ausschließlich von Frauen ausgeübt. Wenn Ernährung in Verbindung mit Atzen und Hinwendung gesehen wird, so ist die Frau ein Symbol für diese Tätigkeiten.

Seit durch die Welle "zurück zur Natur" das Stillen wieder modern geworden ist, und die so praktischen Dosen- und Flaschennahrung gelegentlich ablöst und alternative Kochmöglichkeiten pseudoentelektuelle Ansprüche an die Frauen stellen, wird die früher so geringgeschätzte Tätigkeit unter einem neuen Blickwinkel, gelegentlich sogar als wichtige Aufgabe von jungen Frauen erkannt und gesehen.

Ernährung der Kinder ist also durchaus nicht als einseitige und belastende Betätigung für eine Frau zu sehen, sondern als multifaktorielles, verantwortungsträchtiges Geschehen.

Einkauf, Zubereitung, Aufbewahrung und ansprechende Präsentation der Mahlzeiten sind eine anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeit. Hier ist ein weites Spektrum an sozialer, kultureller und gesundheitlicher Beeinflussung des familiären und außerfamiliären Umkreises gegeben.

Der tägliche Einsatz für die Gesundheit der Familie, durch eine fürsorgliche und liebevolle Hausfrau wird leider im Vergleich zu den professionell ausgeübten Kochkünsten eines Maitre de cuisine viel zu wenig geschätzt. Das Essen, dieser täglich wiederholte kulturell, soziale und gesundheitlich bedeutsame Vorgang kann nicht hoch genug in seiner Bedeutung angesetzt werden. Hierbei sollte keine Unterscheidung gemacht werden, ob die Frau nur für den engeren Kreis der Familie sorgt, oder diese Tätigkeit in einem Beruf ausübt und damit ihre Fähigkeiten verwirklicht.

Um durch eine Zahl die Bedeutung der Frau auf diesem Gebiet darzustellen, sei hier der Anteil der Studentinnen für Oecothrophologie, d.h. für Haushalts- und Ernährungswissenschaften, in Weihenstephan genannt; es sind 98%. Auf 103 Studienplätze kommen 100 Bewerberinnen.

Fast-Food, Kantinenessen und vorgefertigte Gerichte lassen den Eindruck aufkommen, als sei die Hausfrau durch die Industrie überflüssig oder ersetzbar geworden. Das mag sich vielleicht auf den Vorgang der Nahrungsaufnahme beschränken. Ernährung ist aber nicht nur ein biologisches Geschehen. Die fürsorgliche Hinwendung und Erhaltung der Tradition sind eine wichtige Aufgabe für die Frau in Bezug auf die menschliche Gesellschaft.

Zwei Schriften der FAO, der "Food and Agriculture Organisation" der Vereinten Nationen das "Erlernen besserer Ernährung" und "Menschliche Ernährung" haben Frauen mit Kindern als Titelbilder. Die Problematik der Ernährung hat in den Entwicklungsländern ein anderes Gewicht als bei uns und doch wird gerade dort die besondere Verantwortung der Frau für die Gesundheit gesehen.

Eine gemeinsame tägliche Mahlzeit für die ganze Familie ist heute schon eine Ausnahmeerscheinung geworden. Die Arbeits- und Schulzeiten der Familienmitglieder sind so verschieden, ebenso die Wege vom Arbeitsplatz nach Hause, daß die Mehrzahl der Mahlzeiten von jedem Familienmitglied zu einer anderen Zeit an einem anderen Ort eingenommen werden.

Hier soll der Wert der gemeinsamen Mahlzeiten betont werden. Zumindest an den Wochenenden oder einem Abend in der Woche sollte es möglich sein, gemeinsam zu essen unter Berücksichtigung der Wünsche der Familienmitglieder.

Nebenbei ist die Frau größtenteils für die Einkäufe von Lebensmitteln verantwortlich, und bestimmt also schon beim Einkauf was gegessen wird. Diese Tatsache macht sich auch die Lebensmittelindustrie zunutze, die gezielt an die Frau als Abnehmerin der erzeugten Produkte appelliert. In größeren Haushalten wird der Einkauf von anderen Personen als der Hausfrau getätigt, aber 34% aller Personen die einkaufen haben immer eine Einkaufsliste, 39% haben gelegentlich eine Liste. (1) Über die Einkaufslisten kann die Frau die Ernährungsgewohnheiten auch dann beeinflussen, wenn sie nicht selbst einkauft. Die Hausfrau allein entscheidet in 59,8% der untersuchten Fälle was gegessen wird in 15% entscheidet der Partner und in weiteren 19,8% die ganze Familie mit. (1) In über 90% der Fälle hat also die Frau schon beim Einkauf Einfluß auf die Ernährungsgewohnheiten. Die Frau hat nicht nur im Bereich der Familie die Möglichkeit

die Gesundheit durch Ernährung zu erhalten. Alle Kinder gehen zumindest vier Jahre in eine Grundschule, diese Klassen sind eine Domäne für Frauen und die Lehrkräfte an Grundschulen haben mit 65% ein über durchschnittliches und weit über durchschnittliches Ernährungswissen. (1) Diese für die Gesundheit relevante Tatsache muß mehr als bisher genutzt werden. Die Frau hat also auch als Lehrerin die Möglichkeit, das Gesundheitsverhalten über die Ernährung zu beeinflussen. Hier soll nicht nur an ernährungsphysiologische Fakten gedacht werden, sondern das weite Umfeld muß mit einbezogen werden.

1 vgl. Material zum Ernährungsbericht 1980 S. 84

6.2 Schule braucht gesunde Schüler

Mit dem Eintritt in die Schule kommen neue Möglichkeiten und Pflichten über die Vermittlung von Gesundheitswissen auf. Der junge Mensch ist für die Entwicklung seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten und die Entfaltung seiner Persönlichkeit auf die Hilfe anderer angewiesen.

Daneben setzt sich die Einsicht durch, daß jeder Mensch seine Gesundheit selbst verantwortlich ist. Um sich dieser Selbstverantwortung bewußt zu werden, müssen Hilfeleistungen und Anregungen gegeben werden.

Eine wichtige Instanz für diese Aufgabe ist die Schule. Hier kann in der obligatorischen Form organisierter Wissenvermittlung, Erziehung zu gesundheitsbewußtem Verhalten kontinuierlich betrieben werden. Die Schule muß sich der Aufgabe bewußt werden und Grundlagen für ein gesundheitsbewußtes Leben aufbauen. Wissensvermittlung allein genügt hier nicht. Emotionale und soziale Dimensionen müssen berücksichtigt werden. Gesundheitserziehung soll eine begleitende Funktion haben, das läßt sich durch das Spiralprinzip realisieren. Teil der pädagogischen Gesamtaufgabe der Schule ist es, dem Schüler Rat und Hilfe anzubieten, auch ihn, den Schüler, zu schützen. Ein wesentlicher Aspekt des Erziehungsauftrags der Schule ist deshalb die Gesundheitserziehung. Diese muß ein fächerübergreifendes Unterrichts- und Erziehungsziel darstellen. Ziel soll hier sein, die Schüler so früh wie möglich, fortlaufend und optimal zu einem gesundheitsgerechten Verhalten zu erziehen. Dieses Verhalten soll durch das Selbstwertgefühl, das Wissen um eine gesunde Zukunft und der Verantwortung für sich und den nächsten geprägt sein. In fast allen Unterrichtsfächern der allgemeinbildenden Schulen, mit einem Schwerpunkt im Biologieunterricht muß diesem Aufgabenfeld Raum gegeben werden.

Ebenso kommt dem Schulsport eine wichtige Aufgabe zu. Neben Ernährung ist Bewegung der wichtigste Faktor für die Gesunderhaltung.

Voraussetzung für diese Möglichkeiten muß die Einbeziehung und Fortbildung der Lehrer auf diesem Gebiet sein. Alle modernen didaktischen Möglichkeiten bringen nicht den intendierten Erfolg, wenn die Lehrmotivation des Unterrichtenden und seine Vorbildhaltung nicht vorhanden sind.

Nahezu alle Kinder zwischen dem sechsten und fünfzehnten Lebensjahr verbringen, wie bereits angeführt, mit Ausnahme der Ferien täglich zwischen vier und acht Stunden in der Schule. Hier soll ihnen Wissen vermittelt werden. Daß in dieser Zeit auch "Raum" sein muß für Erholung, Entspannung und Mahlzeiten wurde bisher oft vernachlässigt. Gemeinsame Mahlzeiten, ein Raum der auch den hygienischen Anforderungen entspricht oder Anregungen an den oft kahlen Wänden der Schule sind in den seltensten Fällen vorgesehen.

Hier könnte eine täglich wiederholbare, aktuelle und begleitende Möglichkeit der Wissensvermittlung und der Mitarbeit der Schüler gesehen werden, ohne daß die überfrachteten Lehrpläne in Anspruch genommen werden. Ernährung und Erziehung sind untrennbar miteinander verbunden. "In dieser Sicht der Gesundheitserziehung erhält der Lehrer als verantwortlicher Repräsentant der Erwachsenengesellschaft gegenüber dem Kind, sowie als Stoffvermittler und Erzieher das entscheidende Gewicht. Er ist in der, durch die Schulpflicht bestimmten Phase der kindlichen Entwicklung auch für den Bereich der Gesundheit verantwortlich dafür, daß das Kind lernt Gesundheit unter den gegenwärtig gegebenen Bedingungen zu verwirklichen." (1)

Hier werden neben der didaktischen Vermittlung von

Wissen auch die zwischenmenschlichen Einflüsse des Erziehers angesprochen.

Schwerpunkte der Gesundheitserziehung müssen Ernährung, Körperhaltung, sportliches Training, Zahnpflege, Körperhygiene, Hygiene im Haushaltsbereich sein. Der Aufklärung über die Gefahren des Alkohol- und Nikotinmißbrauchs sowie der Drogenabhängigkeit, und der Familienplanung muß in den dafür geeigneten Jahrgangstufen ausreichender Platz gegeben werden.

Das Wissen über die ernährungsphysiologischen Zusammenhänge hat zwar zugenommen, ist in vielen Fällen jedoch unpräzise, vor allem weil in den Schulen bisher noch zu wenig Grundwissen vermittelt wurde und in den Medien eine Überfülle von teilweise widersprüchlichen Informationen erscheint. Jahrelange Über- oder Fehlernährung stellt einen Risikofaktor dar, der Krankheiten begünstigen oder auslösen kann, die Lebenserwartung vermindert, sich aber immer negativ auf die Lebensqualität auswirkt. Der Bedarf und die Nachfrage nach einer objektiven und produktneutralen Ernährungserziehung und -beratung steigt somit ständig an. Schon dem jungen Menschen, der Einfluß auf das Verhalten der Familie hat und der ein zukünftiger selbständiger Verbraucher ist, müssen hier Entscheidungshilfen gegeben werden, die wissenschaftlich fundiert sind und im sozialen Umfeld realisierbar sein müssen.

Bei diesen Bestrebungen ist auf die Altersstufe und das soziale Umfeld Rücksicht zu nehmen. Hier soll mit kindgemäßen Mitteln gearbeitet werden. Die Aktivitäten der Werbung in jedem medialen Bereich müssen dabei berücksichtigt und miteinbezogen werden.

Werbetafeln, Fernsehwerbung und das Warenangebot in den Supermärkten dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Die "geheimen Verführer" haben eine "unheimliche" Wirkung auf das Konsum und Gesundheitsverhalten der Eltern und Kinder.

In dieser Altersstufe könnte eine nach den modernsten Kenntnissen des Marketing entworfene Symbolfigur als Gesundheitsbegleiter motivierend wirken. Diese Figur müßte Vorbildcharakter haben und Vertrauen vermitteln. Die Markterfolge von Barbiepuppen, Schlümpfen und Teddybären und deren Motivationsmöglichkeiten, könnten auch für gesundheitsbezogene Projekte genutzt werden. Über das wie, was und wo der Vermittlung von Gesundheitswissen ist in Bezug auf Schule keine Unklarheit vorhanden, wichtig ist die Bedeutung des Warum herauszustellen.

Ernährung als ein Faktor für die lebenslange Gesundheit kann unter folgenden Gesichtspunkten gesehen werden

LEBENSHILFE

Bejahende	Sinn- und Wert-	Kritikfähig-
Lebenseinstellung	orientierung	keit (2)

Die Wertigkeit der Ernährung für die lebenslange Gesundheit und die Lebensqualität soll so früh wie möglich den Kindern vermittelt werden. Die Funktionen des Körpers, seine Signale, seine Versorgung und die körperliche Wahrnehmung muß neben dem physiologischen und wirtschaftlichen Bereich gleichwertig in das pädagogische Geschehen einbezogen werden.

Hier muß die Bedeutung für die Zukunft einfließen, denn jedes Kind redet davon, "wenn ich einmal groß bin." Erwachsenwerden ist in diesem Alter das Lebensziel und im Normalfall mit optimistischen und positiven Vorstellungen verbunden. Diese entwicklungspsychologische Tatsache kann und muß zur Vermittlung von Wissen über die Gesundheit benutzt werden.

"Im Übrigen scheint es notwendig, in diesem Zusammenhang auch einmal wieder darauf hinzuweisen, daß aufklärendes Wissen nicht automatisch eine Verhaltensänderung nach sich zieht". (3)

Inwieweit nur die Behandlung eines einzigen Grundnah-
rungsmittels in das Unterrichtsgeschehen integriert
werden kann, soll im Folgenden dargestellt werden.

3 Zöpfl, H. 1985 S. 48

6.2.1 Beispiel für die Möglichkeit der Behandlung eines Nahrungsmittels im Verlauf mehrerer Schuljahre: Milch

Die Milch ist Grundlage der Existenz jedes Menschen und aller Säugetiere. Wenn die Biologie die Lehre von der belebten Natur ist, deren höchstentwickeltes Wesen der Mensch ist, so sollte es als gerechtfertigt angesehen werden, das Nahrungsmittel, das das erste für Mensch und Tier ist, zum Unterrichtsgegenstand des Biologieunterrichts zu machen. Hier ist nicht an eine einmalige Behandlung dieses Themas gedacht. Wegen der vielfältigen Möglichkeiten, die die Milch als Nähr- und Lehrmittel bietet, ist es durchaus möglich dieses Naturprodukt im Spiralprinzip unter sehr verschiedenen Gesichtspunkten über Jahre hinaus zum Gegenstand des Biologieunterrichts werden zu lassen. Die Gefahr der Wiederholung oder Einseitigkeit ist hier sicher nicht gegeben, wenn man die ökologischen Probleme bei der Rinderzucht bis hin zu differenzierten chemischen Reaktionen bei der Verarbeitung der Milch berücksichtigt. "Milch ist ein tierisches Produkt, ein Nahrungsmittel besonders für Kinder aus 87% Wasser und 13% Trockensubstanz, hauptsächlich Milcheinweiß (Kasein)". (1)

Bei der kritischen Betrachtung der Lehrpläne der Grund- und Hauptschulen bieten sich immer Möglichkeiten, die Milch, deren Entstehung und Verarbeitung in den Unterricht zu integrieren. Wegen der Vielfalt der Möglichkeiten und auch aus aktuellen Anlässen wie z.B. der Diskussion über die Muttermilch, Umweltschutz, Hygiene, oder Sportlerernährung, Pausenverpflegung bieten viele Gelegenheiten, dieses natürliche Nahrungsmittel auch spontan in den Biologieunterricht auszunehmen, ohne das ein Wiederholungseffekt auftritt.

I.P. Pawlow, der Entdecker der bedingten Reflexe sagt über die Milch: "Unter den Stoffen der menschlichen Nahrung nimmt die Milch eine Ausnahmestellung ein. Das wird übereinstimmend von der alltäglichen Erfahrung und der Medizin anerkannt. Stets wurde von allen Milch als leichteste Nahrung angesehen und bei schwachem, kranken Magen wie auch bei vielen anderen Allgemeinerkrankungen, z.B. Herzerkrankungen usw. verabreicht. Diese außergewöhnliche Bedeutung der Milch, als einer Nahrung, die die Natur selbst bereitet klärt sich jetzt zu einem großen Teil auf." (2)

Nun folgen physiologische Erklärungen, die heute sicher erweitert bzw. modifiziert sind. Wenn die Milch bisher als Nähr- und Lehrmittel gesehen wurde so kommt hier noch das Heilmittel hinzu, also ein weiterer Gesichtspunkt, der den Biologieunterricht betrifft.

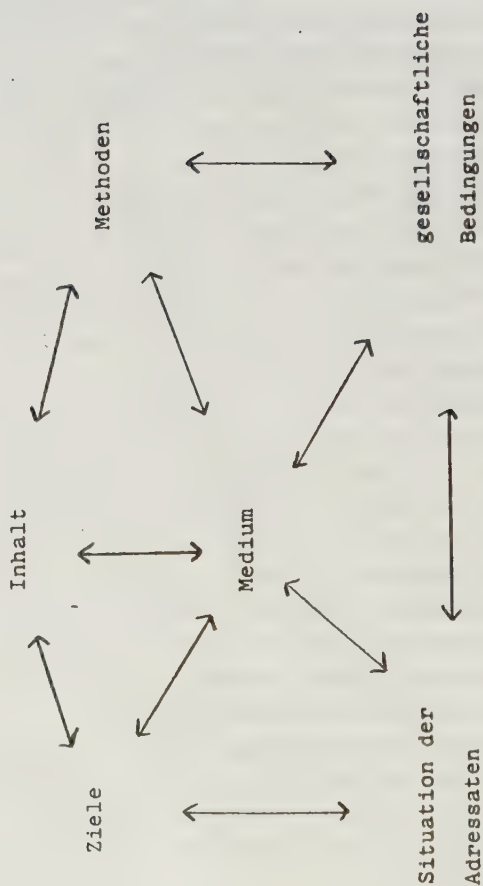
"Da Gesundheitserziehung eine permanente Aufgabe ist, muß sie in allen Klassenstufen erfolgen, am besten nach dem Prinzip des Spiralcurriculums. Fast überall ist heute noch ein Nachholbedarf vorhanden." (3)

Milch und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft und da die Gesundheit das wichtigste Gut des Menschen ist sollte alles was zu ihrer Erhaltung beiträgt ein integrierter Bestandteil von Unterricht und Erziehung sein.

Fast jeder Bundesbürger kommt täglich mit Milch oder einem Milchprodukt in Berührung, sei es

2 Pawlow 1955 S. 99

3 Hartung 1985 S.15

Bedingungen für ein Unterrichtsmedium

Butter, Käse, Jogurth, oder auch nur die paar Tropfen Sahne im Kaffee.

Daß im Unterricht die Möglichkeit zu spontanen Lehrakten gegeben ist, geht aus den Hinweisen des Amtsblattes hervor. Hier steht: "Der Unterricht knüpft an Erfahrungen und Erlebnisse der Schüler an und geht nach Möglichkeit von situativen Anlässen aus." (4)

Alles, was der Mensch lernt, was er im Unterricht hört, soll ihm womöglich lebenslang nützen.

"Das erste Ziel bei jedem Lernakt- über die Freude hinaus, die er bereiten mag- ist, daß er uns in der Zukunft dient." (5)

Ein Unterricht der sich an den täglichen Notwendigkeiten und Gegebenheiten orientiert und diese unter wissenschaftlichen Aspekten für die Schüler interessant macht erfüllt diese Bedingungen. In den Medien werden wir mit großer Konsequenz und Impertinenz mit immer denselben Produkten konfrontiert, in der Schule besteht hier die Möglichkeit, die Wissenserweiterung über einen Gegenstand kontinuierlich zu fördern. Die Frage "Wie kann man grundlegendes Wissen auf die Interessen und Begabungen von Kindern zuschneiden?" (5) kann durch die Möglichkeiten der Fachdidaktik beantwortet werden.

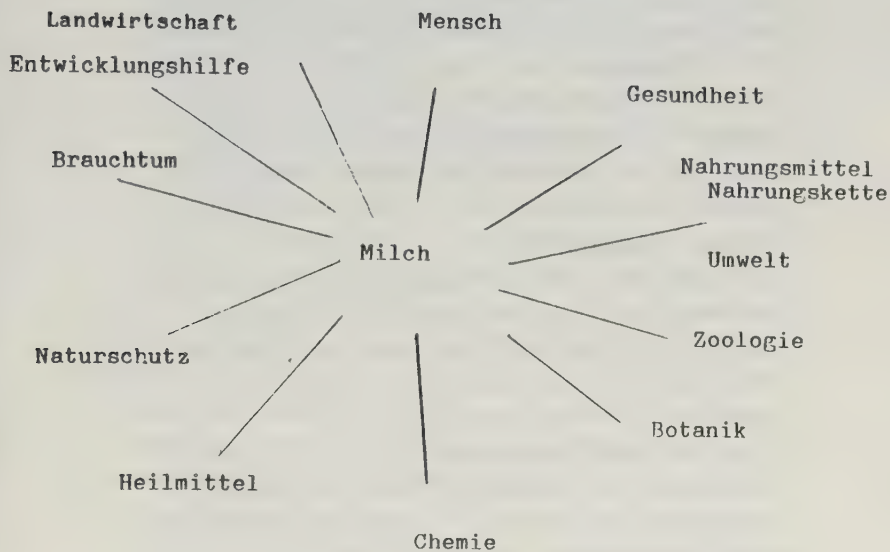
Die Frage, ob die Milch und die Milchprodukte es verdienen, bzw. ob es gerechtfertigt ist, das Wissen darüber als Lehrgegenstand in den Unterricht aufgenommen zu werden, läßt sich in folgendem beantworten: "Als Wertkriterium für einen Gegenstand, der in der Grundschule gelehrt wird, können wir fragen, ob er (in gänzlich entwickelter Form) verdient, daß ein Erwachsener ihn kennt und ob er eine Person dadurch zu einem

besseren Erwachsenen macht, daß sie den Gegenstand schon als Kind kennengelernt hat." (5) Der erste Teil der Frage läßt sich mit Sicherheit mit ja beantworten. Für den zweiten Teil ergibt sich die Frage nach der Definition "besserer", physisch gesehen ist die Antwort eindeutig, ein gesunder Mensch ist unter diesem Aspekt sicher besser als ein kranker: Auch der soziale Aspekt kann positiv beantwortet werden, die Beschäftigung mit der Milch bringt Assoziationen wie Nächstenliebe, Welternährung, Entwicklungshilfe, Krankenkost, Umweltkontaminanten, Tierhaltung mit sich. Die Frage nach der Wertigkeit kann also nicht ambivalent beantwortet werden.

Hiermit ist zugleich auch schon ein Ausschnitt für einen Themenkatalog i.B. auf die Milch in den verschiedenen Jahrgangsstufen in ausschnitthaften Stichworten gegeben.

Bei der Orientierung an der Übersicht des Lehrplanes für die bayerischen Grundschulen finden sich für die Fächer Heimat- und Sachkunde und das bedeutet in der Grundschule Biologieunterricht, folgende Ansatzpunkte. Für die erste Jahrgangsstufe fällt in den Bereich Kind und Natur das Thema "vielfältiges Leben auf der Wiese." In den Empfehlungen wird zwar hauptsächlich auf Insekten und Pflanzen eingegangen, aber das größte Tier auf der Wiese ist doch das Rind bzw. die Kuh. Wenn auch heute fast alle Weiden von Elektrozäunen umgeben sind, so hat der alte Spruch doch noch seinen Sinn.

"Tritt nicht in die Wiese, du nimmst der Kuh das Futter, dann gibt sie keine Milch, und du hast keine Butter." Dem stehen sicher die Umweltverschmutzung durch Autos, Industrie und der



Möglichkeiten der Integration der Milch in Bereiche
des Biologieunterrichts

Butterberg gegenüber. Aber der Hinweis auf den Schutz der Natur, der ja Aufgabe des Biologieunterrichts ist, kann hier angebracht werden. Ebenso ist hervorzuheben, Milch ist ein Naturprodukt. In Anlehnung an situative Möglichkeiten wäre hier im Bereich Kind und Heimatgeschichte, örtliche Bräuche und Feste auch ein Almbetrieb erwähnenswert. Dieses Ereignis hätte auch in der 2. Jahrgangsstufe noch seinen Platz.

Hier wird es dann aber im Bereich Kind und Gesundheit nicht mehr möglich die Milch zu übersehen bei der Kenntnis der Ernährungsregeln, bei der Diskussion über die Pausenverpflegung und Geschmacksvorlieben.

Unter "Einblick in die Haltung eines Haustieres" läßt sich im städtischen Bereich nur mühsam über die Kuh reden in ländlichen Gebieten aber mit Sicherheit oder unter dem Hinweis auf die Ferien auf dem Bauernhof.

In der dritten Jahrgangsstufe scheint sich nur die Möglichkeit im Bereich Kind und Gesundheit anzubieten, aber eine zu ausführliche Behandlung unter diesem Aspekt könnte gewollt und gegenständig wirken.

Unter dem Bereich "Einsicht in die Bedeutung des Wassers für Mensch, Tier und Pflanze" können unter den Empfehlungen für Heimatgeschichte und Dritte Welt, Hinweise auf die Bedeutung der Rinderherden (overgrazing) ect. Almwirtschaft gegeben werden. Bildmaterial dazu können die Schüler aus den Tageszeitungen beschaffen.

Das Lernziel "Kind und Natur" läßt alternativ auch die Beschäftigung mit der Milch zu. Hierzu der Entwurf einer Unterrichtseinheit.

Unterrichtseinheit über Milch evtl. in der dritten Jahrgangsstufe bei acht- bis neunjährigen Kindern.

Einführung: Hier soll an die Verpflegung während der EBpause angeknüpft werden. Üblicherweise wird hier ein hoher Prozentsatz an Milch oder Milchprodukten d.h. Kakao verzehrt.

Fragestellung: Die fünf klassischen Fragen können hier gestellt werden.

Wer trinkt Milch? Warum trinken wir Milch? Wann wird Milch getrunken? Wo kommt die Milch her? Wie wird Milch zubereitet?

Die Antworten werden an der Tafel festgehalten.

Auftrag für Hausarbeit: Die Kinder sollen zuhause oder im Lebensmittelgeschäft, das Milchgeschäft gibt es ja nicht mehr, versuchen, Unterlagen über die Milch zu sammeln und zum Unterricht mitzubringen.

In Gruppenarbeit werden die mitgebrachten Unterlagen sortiert und zwar je nach Aussagen über die einzelnen vorgenannten Fragen.

Die Antworten werden in einen vorbereiteten Arbeitsbogen eingetragen.

Beobachtungsgang: Hier bieten sich mehrere Möglichkeiten an, die Durchführbarkeit hängt von der Lage der Schule und den Verkehrsmöglichkeiten ab.

Am anschaulichsten wäre sicher der Besuch eines Bauernhofes, verbunden mit einer Wanderung über Wiesen mit weidenden Kühen. Deswegen sollte diese Unterrichtseinheit auch im Frühsommer angesetzt werden.

Aus ökologischen Erwägungen wäre der Besuch eines Bauernhofes dem eines Versuchsgutes vorzuziehen, um die natürlichen Lebensumstände

der Rinder vorzuführen.

(Stadtkinder kennen womöglich Kühe nur als Milchkuh und sind der Meinung Milch kommt wie Cola aus einem Zapfhahn). Der Bauer oder Verwalter ist rechtzeitig vor dem Besuch um Erlaubnis zu fragen.

Von München aus könnte man evtl. auch nach Weihenstephan fahren.

Den Besuch in einer Molkerei würde ich erst in einer höheren Jahrgangsstufe ansetzen, wenn die technologischen und hygienischen Aspekte der Milchverarbeitung als Unterrichtsthema gegeben sind.

Falls sich aus technischem oder disziplinären Gründen ein solcher Beobachtungsgang nicht durchführen läßt, wäre als Alternative bei einem Besuch im Tierpark, im Frühjahr gibt es viele Jungtiere, eine Kuh oder Geiß zu beobachten. Als letzte Möglichkeit ist noch der Schulfilm zu sehen (z.B. "Milch, die Qualität hängt vom Landwirt ab." "Milch ist ein besonderer Saft." "Der Weg der Milch," für andere Gelegenheiten ist hier noch "Nur eine Dose Milch", "Wie man Käse macht", "Wer braucht Milch" und "Essen aus Deutschland, Milch, Butter Käse" zu nennen).

Verarbeitung: Hier sollen unter Bezugnahme auf die ersten Fragestellungen alle neugewonnenen Erkenntnisse gesammelt und zugeordnet werden. Die Bedeutung der Milch als Naturprodukt für die Gesundheit ist in den Vordergrund zu stellen. Zeichnerisch soll der Weg der Milch dargestellt werden und eine Niederschrift angefertigt werden. Als Abschluß könnte eine verlängerte Pause gesehen werden, zu der die Kinder Milchprodukte von zu Hause mitbringen sollen oder auch Rezepte

von der Mutter (Käsekuchen, Milchreis, Quarkknödel) evtl. einen Topfenkäse ansetzten oder Sahne zu Butter rühren.

In der vierten Jahrgangsstufe ist unter dem Lernziel "Orientierung im heimatlichen Raum" beim Aufzeigen zwischen Zusammenhängen von Bodenarten und Nutzung die Viehwirtschaft nahezu unvermeidbar und damit sind wir wieder beim Thema Milch, sei sie von der Kuh oder dem Schaf oder der Geiß. Dieser Themenbereich geht über in das Lernziel "Dienstleistungen, Warenherstellung, Einblick in einen landwirtschaftlichen Betrieb" Beispiel Bauernhof. Die Umweltbedingungen aus dem Lernziel "Kind und Natur" lassen sich hier integrieren, sauberes Gras, keine Abgase, z.B. Nahrungskette!

Die Bedeutung der Milch für die Gesundheit von Kindern und Erwachsenen könnte durch eine wechselnde Dauerstellung an der Seitenwand des Klassenzimmers, die in Eigeninitiative der Schüler gestaltet wird, aktuell gemacht werden.

Das Thema Milch als Lehrmittel bleibt aber nicht auf die Grundschule beschränkt, auch in der Hauptschule, und hier aufbauend auf die vorhandenen Grundkenntnisse, kann dieser Themenbereich erweitert und vertieft werden.

In der fünften Jahrgangsstufe läßt sich unter dem Lernziel "Grundkenntnisse über Säugetiere erwerben" die exemplarische Behandlung des Rindes sogar kaum vermeiden. Allein schon die Definition eines Säugetieres beinhaltet das Thema und den Begriff Milch.

Zuerst wäre im Bereich des Lerninhaltes "Die

"Aufgaben von Skelett und Muskeln beim Menschen" die Bedeutung des Calciums für den Knochenaufbau zu erwähnen. Dieser Bedarf wird hauptsächlich durch die Milch gedeckt.

In der sechsten Jahrgangsstufe bieten sich wieder zwei Schwerpunkte an. Die Bedeutung des Umweltschutzes für die Nahrungsketten und dann die Bedeutung der richtigen Ernährung für die Gesundheit. Hier sollte dank des früheren Unterrichts schon ein gesichertes Grundwissen vorhanden sein. Ein Gesichtspunkt sollte an dieser Stelle auch erwähnt werden, das Erfolgsgefühl des Schülers, der durch ein Vorwissen, auf das er aufbauen kann, beim Lernen nicht mehr vor einer wissensmässigen Tabula rasa steht, sondern wie in einem hermeneutischen Zirkel vom Vorverständnis, über das Textverständnis zum erweiterten Vorverständnis übergehen kann.

Dieser Gesichtspunkt gewinnt aber erst dann an Relevanz, wenn das Spiralprinzip schon existiert, das bedeutet nach ca. 46 Jahren. Die Kontinuität hierbei muß ununterbrochen sein. Bei der Ernährung kann hier auch schon auf die im Augenblick so aktuellen alternativen Methoden, ihre Vor- und Nachteile eingegangen werden. Z.B. die Durchführbarkeit einer lakto-vegetabilen Diät bzw. Ernährungsform.

In der siebten Jahrgangsstufe kann das Thema Milch schon unter neuen Gesichtspunkten behandelt werden. Unter dem Lernziel "Erkennen der Zusammenhänge im Nahrungskreislauf" wird die Aufgabe der Bakterien behandelt und hier u.a. auch am Beispiel Jogurth, einem Milchprodukt

(Versuche). Hier kann also ein Übergang vom tierischen Produkt in andere Formen durch chemische Vorgänge aufgezeigt werden. Die Herstellung von Käse unter Berücksichtigung von Pilzkulturen gehört ebenso in diesem Bereich. Daß beim Thema Verdauung die Bedeutung der Milch für die Darmflora im positiven und negativen Sinn erwähnt werden kann, ist offensichtlich.

In der achten Jahrgangsstufe, also auch in einem Zeitraum in dem fast alle Schüler sich in der Pubertät befinden und die Umstellung von Milch auf Cola oder oft schon Bier erfolgt, wird es sicher schwierig, die Milch interessant erscheinen zu lassen, außer als wichtige Nahrung für erfolgreiche Sportler, die als Vorbilder dienen. Allerdings ergibt sich hier die Möglichkeit bei den Gefahren des Medikamentenmißbrauchs auf die schädigenden Wirkungen von Nikotin, Alkohol und Medikamenten in der Muttermilch hinzuweisen. Ebenso bieten die Beispiele für angeborenes und erworbenes Verhalten beim Menschen wie Brustsuchen, Saugreflex und Brutpflege beim Tier, die Milch in Verbindung mit Zuwendung und Lebenserhaltung darzustellen.

Für die neunte Jahrgangsstufe sehe ich hauptsächlich wieder ein begleitendes Wandfries über gesunde Ernährung im Gegensatz zu der Aufklärung über Drogen und die Gefahren durch Alkohol, Nikotin, Rauschgifte. Bewußtes Vorbildverhalten und Hinweise auf den Herdentrieb können nützlich sein.

In den weiterführenden Schulen bieten sich für

die Einbeziehung der Milch in den Biologieunterricht sehr viel differenziertere Möglichkeiten. Hier wird es sich nicht mehr um die Entstehungsart und das Leben der glücklichen Kühe handeln sondern biochemische Reaktionen können hier analysiert werden.

In der achten Jahrgangsstufe gibt es hier ein Lernziel "Die Fähigkeit, die Lebensmittel Milch und Milcherzeugnisse auf ihre Inhaltsstoffe hin zu beurteilen." Bei der Vorratshaltung, spielen sicher Mindesthaltbarkeitsdaten von Topfen und Jogurth und die Aufbewahrungsmöglichkeiten von Trockenmilch und Dosenmilch als Grundnahrungsmitteln eine Rolle. Bei der Kenntnis des Baus, der Lebensweise und Bedeutung der Pilze wird auf den gezüchteten Schimmel im Gorgonzola und die Aflatoxine auf anderen Lebensmitteln hingewiesen.

In der zehnten Jahrgangsstufe wird unter "Fähigkeit und Bereitschaft, sich richtig zu ernähren" und der Forderung, sich richtig zu ernähren, der Begriff Milch und Milchprodukte unvermeidlich sein und auch für die Kenntnis der Ernährung des Säuglings geht es nicht ohne Mutter- oder Dosenmilch.

Hier soll nicht im einzelnen auf die Vorzüge von Stillen oder Flaschennahrung eingegangen werden.

Bei der Behandlung der Sinnesorgane kann auf eine Arbeit über Geschmacksveränderungen und Praeferenzen der Buttermilch hingewiesen werden. Die thermische Haltbarmachung und Qualitätsveränderung der Milch kann ebenso eine Unterrichtseinheit sein.

Essentielle Fettsäuren, Butter oder Margarine, Arteriosklerose und Übergewicht durch Milch ect. können aus aktuellem Anlaß immer hinterfragt werden. Der Vergleich von Käse- und Milchproteinen im Vergleich zu anderen Eiweißquellen und die Erforschung der Casemorphine, dürften sicher auch für anspruchsvolle Kollegstufenschüler das Thema Milch interessant bleiben lassen. Die Reihe von Themen über die Milch im Biologieunterricht und darunter ist auch Zoologie, Humanbiologie und Mikrobiologie, zu verstehen, kann beliebig weitergeführt werden.

Ein realitätsbezogener Unterbau wird das Interesse und das Vorverständnis in diesem Bereich sicher positiv beeinflussen, ohne daß ein langweiliger Wiederholungseffekt auftritt.

Vielleicht mag die Vorstellung eines so alltäglichen Nahrungsmittel wie der Milch als Gegenstand des Spiralprinzips im Biologieunterricht zuerst befremden. Die Möglichkeiten sind aber durchaus weit gespannt.

Ebenso werden sämtliche Bedingungen, die einen Biologieunterricht lebensnah und sachbezogen machen erfüllt.

Als Richtziele für den Biologieunterricht ergeben sich nach Killermann (7)

Der Biologieunterricht soll lebensbedeutsame Informationen vermitteln zur aktuellen Umwelt des Kindes und des zukünftigen Erwachsenen; zur Bewältigung praktischer Anliegen und Bedürfnisse des einzelnen. Ernährung und Gesundheitslehre waren bei diesem Bereich sicher ausreichend angesprochen.

2. Der Biologieunterricht soll bei der geistigen Entwicklung des Jugendlichen mitwirken, er soll intellektuelle und in entsprechendem Rahmen manuelle Funktionen schulen.

Die Einsicht in die Bedeutung von Nahrungsketten und der Wertigkeit verschiedener Lebensmittel sollte hier ebenso wie evtl. die Herstellung von Jogurth diesen Bereich betreffen.

Die Achtung vor dem Leben, die Aufgeschlossenheit für biologische Fragen und Probleme, der Sinn für das Schöne in der Natur und soziales Verhalten, diese erzieherischen Funktionen des Biologieunterrichts werden erfüllt durch den Beobachtungsgang, die Herausstellung der Bedeutung unverdorbener Natur für die Milch, die Achtung vor dem Leben, dadurch daß Milch das erste und wichtigste Nahrungsmittel für Mensch und Säugetier ist. Biologische Fragen und Probleme ergeben sich durch die Vertiefung über die vielfältigen Möglichkeiten der Milch.

Die Anpassung an den jeweiligen Entwicklungsstand des Schülers ergibt sich hier nahezu von selbst und kann modifiziert und differenziert ausgedehnt werden.

Sogar die historischen Gesetze für den Biologieunterricht bei Junge und Schmeißer lassen sich hier noch anwenden.

So wie das Thema Milch liese sich z.B. auch der Komplex Brot als Unterrichtsgegenstand sehen und in anderen Fächern behandeln.

So wie die Ernährung selbst lebenslang notwendig ist, muß auch das sich ändernde Wissen über die Gesundheit und Ernährung lebenslang weitervermittelt werden, Möglichkeiten und Methoden sind je nach Adressatengruppen zu variieren.

6.3 Erwachsenenbildung als intrapersonaler Akt

Unter einem Erwachsenen verstehen wir Menschen, deren körperlicher Wachstumsprozeß abgeschlossen ist und die ihre schulische und auch berufliche Ausbildung abgeschlossen haben. Man könnte sie mit einem Terminus *technicus* im Vergleich zu unserer Produktionsgesellschaft als fertiges Produkt bezeichnen. Ein Mensch dessen Körper ausgewachsen ist und der sich nicht mehr unterrichten lassen muß, bildet sich um seiner selbst willen weiter. Aus freiem Entschluß und ohne zwingende Notwendigkeit. Er hat das Bedürfnis, etwas für sich zu tun in der Erwartung, Nutzen oder auch Vergnügen durch diese Bildung zu erlangen. Entschließt sich ein Erwachsener zur Fortbildung, so steht hinter diesem Wunsch ein gezieltes Interesse, oder eine Vorliebe. Das Interesse an Bildung für Erwachsene ist groß, am deutlichsten können wir das an dem umfangreichen Katalog der Volkshochschulen erkennen und an den langen Schlangen der Bildungshungrigen, die zu Einschreibzeiten vor den Schaltern dieser Institutionen stehen. Wer hier Bildung sucht, ist schon motiviert für einen bestimmten Themenkreis. Kunstliebhaber werden Kurse für Malen oder Zeichnen besuchen, Reiselustige vielleicht Sprachkurse. Menschen, die sich für ihre Gesundheit und Ernährung interessieren, besuchen Kochkurse, Diätanleitungen oder den Gesundheitspark. Alle Informationen die hier vermittelt werden, treffen auf offene Ohren. Diese Menschen sind schon motiviert, sie wollen ihr Wissen erweitern und etwas für ihren Körper tun. Die Voraussetzungen sind hier verschieden. Hier soll kein Umdenken erreicht werden. Hinzu kommt, daß in der Erwachsenenbildung die Menschen sogar noch bereit sind, Geld für ihre Weiterbildung auszugeben und Zeit zu opfern.

Der Interessenbereich ist ihnen etwas wert.

Die angebotenen Kochkurse werden ausgebucht, ebenfalls sind Angebote über autogenes Training und Gymnastik ect. voll akzeptiert.

In jedem Fall geht für die Erwachsenenbildung die Motivation von dem aus, der sich bilden will, er sucht das Angebot und ist bereit für seine Gesundheit einen Aufwand an Zeit und Geld auf sich zu nehmen. Hier bedarf es keiner Direktiven mehr. Dieses Gefühl der Eigenwertigkeit im nächsten Umkreis wecken zu können, wäre eine Folgeaufgabe der Erwachsenenbildung. Jeder, der für sich das Interesse aufbringt, sollte versuchen, wie in einem Schneeballsystem einen nächsten zu motivieren. Hierin könnte der größte Erfolg der Erwachsenenbildung auf dem Gesundheits- und Ernährungssektor gesehen werden.

Eine Institution, die sich mit der Lehr- und Aufklärungstätigkeit für nicht mehr schulpflichtige Bürger beschäftigt, ist die Volkshochschule. Jeder Mann, jede Frau und jedes Kind können gegen Gebühren, jeweils im Sommer- und Winterhalbjahr an Kursen der Volkshochschule teilnehmen. Diese Kurse erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Im Programm der Volkshochschule (1) finden wir auch Angebote über Vermittlung von Ernährungswissen und Gesundheitsinformation. Das Angebot der Volkshochschule reicht von der Zubereitung für festliche Mahlzeiten über ausländische Spezialitäten, den neuesten Trend der Vollwertkost, die schnelle Küche, und Einmachanleitungen bis hin zu Kochkursen für Singles.

Zu den Angeboten der Volkshochschule in München gehört auch der Gesundheitspark, er wird so definiert "Der Gesundheitspark ist ein Ort, an dem verschiedenste Freizeitbeschäftigungen angeboten werden, die das Wohl-

befinden fördern und der Gesundheit gut tun". (2)
 Der Gesundheitspark ist nach eigener Aussage für Gesunde und Kranke da, und jeder, der will, kann "Hineinschmecken". Mit dem Schmecken kommt der Interessent allerdings nicht weit. Für Kochkurse oder ernährungsbezogene praktische Aktivitäten fehlen die technischen Voraussetzungen, hier kann nur theoretische Information vermittelt werden. Gesundheitsbezogene Aktivitäten beziehen sich hier hauptsächlich auf die Bewegung, und psychische Probleme. Gymnastik, Volkstanz, Entspannungsübungen und Gespräche bei Tee werden angeboten. Durch Anregung zur Bewegung wird hier sicher vom Konsum abgelenkt und die Möglichkeiten eines beweglichen, gesunden Körpers werden in den Vordergrund gestellt. Von 95 angebotenen Kursen haben drei einen direkten Bezug zur Ernährung, "Abnehmen aber mit Vernunft", "Wie neugeboren durch Fasten", "Bulimia: Zuviel essen, hungern".

Hier liegt nahe, daß viele Besucher glauben durch Übungen einmal wöchentlich das ernährungsmäßige Fehlverhalten ausgleichen zu können.

Hier ein Auszug aus dem Herbstprogramm 1984 der Volkshochschule München. Es gibt Kurse über Wein und Gastlichkeit, Bayerische Schmankerl, feine Gerichte für Feste und Gäste, Indonesisch-chinesische Küche, türkische Küche, Wild und Geflügel, Sonntagsmenü, chinesische Küche, Lehrgänge für die moderne Familie und den Haushalt, Kochen für Anfänger, die schnelle Küche, einen Sojakurs mit vernünftiger Ernährung schlank werden und schlank bleiben, Vegetarische Kost, Kochen mit Kräutern, Naturkost für zwischendurch, Vollwertkost, Kochen und backen mit Vollkorn, um nur einige zu nennen. Sowohl im Sommer, als auch im Winter, waren alle diese Kurse voll besetzt.

Hier scheint ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Angebot und Nachfrage zu bestehen.

Die Teilnehmer an den Kursen sind zu einem Drittel Männer, und zu zwei Dritteln Frauen. Die Kurse werden zu gleichen Teilen von Hauswirtschaftsmeisterinnen und Hauswirtschaftslehrerinnen gehalten.

Am Angebot ist zu erkennen, daß sich die Münchener zwar für eine Abwechslung in ihrer Küche interessieren, aber daß kaum eine Nachfrage an einer Information über bedarfsgerechte Ernährung besteht, auch nicht in Sonderfällen. Vor einigen Jahren sollte ein Kochkurs für Diabetiker eingerichtet werden und die Organisatoren nahmen an, daß die Nachfrage so groß sein würde, daß man einen Schattenkurs bereitstellen sollte. Die Teilnehmerzahl bei diesen Kursen ist jeweils auf 16 Personen beschränkt. Für den angebotenen Kurs für Diabetiker meldete sich genau ein Teilnehmer.

Ebenso wurde ein Kurs angeboten, in dem jungen Müttern Gelegenheit gegeben werden sollte, sich über eine kindgerechte Ernährung zu informieren. Für die Zeit des Kurses wurde eine Betreuung der Kinder angeboten, so daß die Mütter sich unbesorgt hätten informieren können. Für diesen Kurs interessierten sich zwei junge Frauen.

Die Ernährung der Kinder soll den Ernährungsbriefen der Stadt München zufolge den Ernährungsberatern überlassen werden, aber diese werden laut Ernährungsbericht 1984 für alle Altersstufen nur zu 1,5% befragt. An der Volkshochschule wird das Angebot der Belehrung nicht wahrgenommen. Angesichts der bunten und eindrucksvoll aufgemachten Zeitungen für junge Eltern, wie z.B. "Eltern", haben diese Informationsmöglichkeiten kaum eine Chance.

Wenn bei den öffentlichen Institutionen mit der Volkshochschule begonnen wurde, so deshalb, weil diese den

Bürgern als klassische Einrichtung bekannt ist, die alle Schichten erfassen will und in beachtlichem Umfang auch erfaßt. Gleichzeitig soll auf die Aktivitäten der Stadt München im Zusammenhang mit den bereits erwähnten Elternbriefen hingewiesen werden.

Das Bayerische Landesjugendamt ist an Gesundheit durch Ernährung bisher noch nicht interessiert.

Der Bayerische Jugendring hält das Thema Ernährung nicht für wichtig genug, um es in sein Programm aufzunehmen.

Das Deutsche Jugendherbergswerk dagegen bietet in seinem Ferienangebot für 1985 folgende Hobby-Kurse an, die sich mit Ernährung beschäftigen. (3)

"Wir backen Brot", "Wir backen Brot und Hefeteig", "Kochkursus für Jugendliche (Grundkurs und "Wie bereite ich eine Party vor)". "Kulinarische Streifzüge durch Europa", "Vollwertkost" und einen "Feinschmecker-Vollwert-Koch-kurs".

Hier sollen Grundkenntnisse über eine natürliche Ernährung theoretische Kenntnisse über Ernährungslehre und Lebensmittelkunde vermittelt werden, es soll "genüßlich geschlemmt werden". Diese Kurse sind für Jugendliche ab 12 und 16 Jahren. Dem sozialen und kommunikativen Aspekt des Essens wird hier neben der reinen Wissensvermittlung ein wichtiger Stellenwert gegeben.

3 vgl. Deutsches Jugendherbergswerk 1984/4 S. 44.

6.4 Wirtschaft; Produzent nicht Vormund

Unter Wirtschaft können wir zweierlei Deutungen verstehen. Beide lassen sich mit Gesundheit und Ernährung in Verbindung bringen.

Die Wirtschaft, als das Gastmahl oder Hauswesen, das die leiblichen Bedürfnisse der Familien oder der zahlenden Gäste befriedigt. Hier werden Speise und Trank und auch ein Nachtlager gegen Bezahlung geboten. Unsaubere oder schlechte Speisen können der Gesundheit schädlich sein. Ein gut zubereitetes Mahl erfrischt den Gast. Der Ruf guter Wirtschaften wird auch noch heute wie ein Geheimtip für das Wohlbefinden weitergegeben. Hier können auch Anregungen für den häuslichen Bedarf mitgenommen werden. Ein besorgter Wirt oder Koch erkundigt sich nach dem Befinden seiner Gäste und ist auch aus Interesse um seine Existenz besorgt um deren Wohlergehen.

Die andere Wirtschaft bedeutet die Gesamtheit der Einrichtungen und Maßnahmen zur Deckung des menschlichen Bedarfs an Gütern und Dienstleistungen.

Der mit der Gesundheit durch Ernährung befaßte Wirtschaftszweig ist wie schon an anderer Stelle beschrieben fast ausschließlich am höchstmöglichen Absatz interessiert. Waren, in diesem Fall Lebensmittel, sollen allen lebensmittelrechtlichen Vorschriften entsprechend, auf keinen Fall bei angepaßtem Konsum zu Gesundheitsschäden führen. Je mehr aber von einem Artikel gekauft und konsumiert wird, um so höher ist der Umsatz des produzierenden Unternehmens.

Exakte Angaben über Inhaltsstoffe werden vorgeschrieben, Mindesthaltbarkeits-, oder Abfülldaten sind auf vielen Lebensmitteln aufgedruckt. Noch steht aber auf keiner Schnapsflasche, daß Alkohol süchtig macht.

Kein Süßwarenhersteller würde sich das Geschäft verderben wollen, wenn er erklärt: Die Hälfte dessen, was du konsumieren willst, ist schon zuviel für deine Linie und schädlich für die Zähne.

Auf keinem der beliebten Baguettes steht, Vollkornbrot ist gesünder.

Hier kann das Zitat eines Produzenten angeführt werden, der sagte "Ich bin Produzent und nicht Vormund der Verbraucher." Die Verantwortung für sich selbst soll also so früh wie möglich geweckt sein, so daß der Mensch als mündiger Konsument den Angeboten der Wirtschaft gegenüber steht.

Das sind nur einige Schlaglichter aus der Problematik "Wirtschaft- Verbraucher- Gesundheit". Hierdurch soll nicht der Eindruck erweckt werden, die Lebensmittelindustrie würde keine gesunden Lebensmittel auf den Markt bringen. Es zeigt sich jedoch, daß aus wirtschaftlichen Gründen bestimmte Lebensmittel auch dann ohne Einschränkung angeboten und in der Werbung herausgestellt werden, die allenfalls sehr eingeschränkt konsumiert werden sollten. Bei Genußmitteln ist diese Problematik noch größer.

Hier ergibt sich eine zwiespältige Situation für die Medien, die einestells Werbeträger für die Produzenten sind und aus Existenzgründen Werbung betreiben müssen. Andererseits haben die Medien die Möglichkeit, wirkungsvolle objektive Information an weite Kreise zu verbreiten.

6.5 Medien: Tendenzen und Trends

In unserem Zeitalter der medialen Kommunikation ist jeder Bürger überall ansprechbar geworden. Die Einschaltquoten der Radio und Fernsehgeräte sind hoch wie nie. Was nicht zur Zeit der Sendung gesehen wird, kann auf Kasette gespeichert zu einem späteren Zeitpunkt konsumiert werden. Der Walkman ist für viele Jugendliche und auch Erwachsene ein ständiger Begleiter geworden, der mit Musik oder Informationen versorgen kann. Der Anteil an Informationen über Gesundheit ist verschwindend gering gegenüber den "unterhaltenden Sendungen", die den Zuhörer und Fernseher zum Objekt degradieren oder zur Passivität oder zum Konsum verleiten. Wir können mit Musik joggen, Surfen oder Skifahren, aber keine warnende Stimme erklärt, warum und was nach der sportlichen Betätigung gegessen oder getrunken werden soll.

Der homo consumens kann also fast jederzeit überall medial erfaßt werden. Hier bestünde eine Möglichkeit, die Personengruppe zu motivieren ihre Gesundheit zu beachten, die durch öffentliche Institutionen nicht erreicht werden. Die Gleichgültigen und die Passiven können medial gefüttert werden mit geschickt verpackter Aufklärung über Essen und Trinken, und den Zusammenhang mit Gesundheit.

Auch wenn Radio und Fernsehsendungen zu Zeiten mit hohen Einschaltquoten kostenintensiv sind, so könnten durch gezielt eingesetzte Gesundheitsprogramme die Kosten der kurativen Medizin auf die Dauer sicher gesenkt werden.

Werbepsychologen wissen um den Effekt der kurzen Spots während einer Sendung. Warum macht man sich dieses Wissen nicht für die Gesundheitsinformation zu Nutze. Hier ist zu beachten, daß es sich bei Ernährungsinfor-

mationen als problematisch erweist, einen sinnvollen Bild-Textbezug herzustellen. Sachliche Ernährungsinformationen über Vitamingehalt oder physiologische Vorgänge die erklärt werden, wirken leicht belehrend, und am Feierabend ist das Interesse der meisten Fernseher auf Unterhaltung gerichtet. Text und Bild solle übereinstimmen und nicht bevormundend wirken. Das Interesse am eigenen Leben muß hier angesprochen werden. Wichtig ist hier der sinnvolle Bild-Textbezug. Expertenrunden, die nicht offen sind für den Adressaten, werden kein interessiertes Publikum finden. Das gesagte soll anschaulich gemacht werden. "Eine Visualisierung der Sachinformationen wirkt sich positiv auf eine Wissensvermittlung aus. Ein Nachteil kann sich daraus ergeben, daß effektvolle und reizintensive Bilder von den Sachinformationen ablenken können. Deshalb sollten die Texte von Informationssendungen besonders einfach gestaltet werden. Die Sätze audiovisuell vermittelter Texte sollten kürzer und weniger komplex sein, als die gelesener oder auditiv vermittelter Texte um gleich verständlich zu sein." (1)

Die Lage wäre für die Printmedien ähnlich zu sehen. Weder auf der ersten noch der letzten Seite einer großen Tageszeitung können wir, außer in Katastrophenfällen wie nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl, Hinweise auf Ernährungsverhalten finden. Dem kann entgegengehalten werden, tägliche Hinweise können einen Gewohnheitseffekt erhalten. Warum wird aber täglich über politische Themen berichtet? Sind diese lebensnotwendiger oder persönlich relevanter, als das Interesse an der Gesundheit. Wir finden also an prominenter Stelle keine Informationen über die Voraussetzung für ein gesundes Leben, aber auf den mittleren Seiten der Zeitungen finden sich regelmäßig Klagen über den Anstieg der

Krankheitskosten. Hausfrauenblätter informieren regelmäßig, aber oft inkompetent. Anstelle schlecht recherchierter, überalterter Berichte sollten hier verlässliche Informationen, die auf dem neuesten Stand sind, Hilfeleistungen geben.

Die Geringschätzung diesen Medien gegenüber ist unrealistisch. Diese Hefte werden von einem breiten Publikum gelesen, das sicher bemüht ist, für sich und seine Familie das Beste zu tun. Der Zugang zu wissenschaftlicher Information ist aber aus verschiedenen Gründen für viele Menschen nicht möglich. Hier ist es nicht notwendig, neue Wege zu suchen, sondern die vorhandenen optimal zu nutzen.

Dazu wäre eine Koordination der verantwortlichen Stellen notwendig, und die Anpassung an die medialen Bedürfnisse und Gewohnheiten des "Normalverbrauchers".

Ein Staatswesen besteht aus Normalverbrauchern, bei Wahlen wird statistisch ermittelt welcher Kandidat bei welcher Wählergruppe ankommt. Der hohe Prozentsatz an "Normalverbrauchern" die an ernährungsbedingten Erkrankungen leidet, sollte deutlich machen, daß hier die Ansprechbarkeit der verschiedenen Zielgruppen nicht relevant genug ermittelt wurde.

6.6 Staat und politische Parteien

"Da in unserer Gesellschaft das rechtsstaatliche Bekenntnis zu Freiheit des Individuums die Letzverantwortung für die Gesundheit dem einzelnen Bürger selbst überträgt, muß Gesundheitserziehung in erster Linie Aufgabe der Eltern sein." (1)

Wer erzieht die Eltern, wie weit reichen deren Kompetenzen und Kenntnisse? Diese Fragen werden nicht geklärt, oder sollen wir auf eine neue Generation von Eltern warten, die Gesundheitserziehung in der Schule genossen haben.

"Die Gesundheitserziehung ist wie in allen Ländern in der Bundesrepublik Deutschland in den Katalog fächerübergreifender Themen aufgenommen worden und wird in den Lehrplänen der allgemeinbildenden Schulen durch zahlreiche Lernziele und Lerninhalte berücksichtigt." (2) Bis diese so gut unterrichteten Jugendlichen wieder Eltern sind, die Wissen weitergeben können, vergehen aber noch mindestens zwölf Jahre. In dieser Zeit haben sich die Erkenntnisse wieder verändert und die soziale Situation hat sich möglicherweise ebenfalls verändert. Fortwährende Information, den jeweiligen Ansprüchen angepaßt, ist also notwendig.

Die Verantwortung und Bereitschaft für die Gesundheit durch Ernährung zu Sorgen ist für Familie und Schule unbestritten. Wie gering allerdings der Erfolg dieser Bemühungen ist, läßt sich aus der hilflosen Forderung des bayerischen Sozialministers erkennen, der aufgrund der hohen Kosten im Gesundheitswesen, zum Teil verursacht durch ernährungsbedingte Krankheiten, verschiedene Tarife für die allgemeine Krankenversicherung einführen

1 Bayerischer Landtag Drucksache 10/878570 S. 3 1985

2 Bayerischer Landtag 1985 S. 1 (Drucksache 107866

wollte. Normalgewichtige sollten einen Bonus gegenüber Übergewichtigen erhalten. (3) Hierzu liegt die Vorstellung nahe, einen monatlichen Wiegetag an öffentlichen Plätzen einzuführen. Gewogen und zu schwer befunden, würden die Bürger dann ähnlich wie am Schandpfahl coram publico diskriminiert werden. Vielleicht verginge dieser Gruppe für einige Zeit der Appetit. Es könnte aber sein, daß sie ihren Ärger gründlich "hinunter-spülen" müßten. So originell die Idee des Bonus erscheint, so hat sie doch sicher einige Kriterien, die ihre Durchführung fragwürdig erscheinen lassen. Der Erfolg des Gurtzwanges im Auto, das Nichtanlegen wird mit einer Geldstrafe belegt, hat vielleicht die Idee des Bonus aufkommen lassen.

Auch in der DDR ist das Thema Gesundheitserziehung aktuell, sicher mit anderen Vorzeichen als in unserem Staat. Hier wird den Erziehungswissenschaften eine verantwortliche Position eingeräumt.

"Die Differenzierung der Gesundheitserziehung und ihre Orientierung auf Zielgruppen basiert auf den Erkenntnissen der Erziehungswissenschaften über das Beziehungsgefüge von Ziel, Inhalt und Methode. Dabei wird der unterschiedliche Bedarf des Menschen an Gesundheitserziehung, je nach Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand sowie Verantwortungsebene und Lebens- und Arbeitsbedingungen berücksichtigt." (4)

Hier werden die pädagogischen Forderungen Pestalozzi's nach der Individuallage berücksichtigt.

Der Staat sorgt zwar durch das Lebensmittelrecht für einwandfreie Nahrungsmittel. Wie jeder einzelne damit umgeht, kann nur schwer beeinflußt werden.

3 vgl. Süddeutsche Zeitung Nr. 7 1986 S. 21

4 Grundsätze und Methoden der Gesundheitserziehung
1981 S. 3

Die Feststellung, Gesundheitserziehung ist Aufgabe der Eltern, muß die Aufgabe nach sich ziehen, die Eltern zu unterrichten.

Im Normalfall sind Eltern eines Neugeborenen selbst noch jung, d.h. zwischen zwanzig und dreißig Jahren, und auch dieser Altersstufe fehlt noch das Bewußtsein für die Zukunft und die Beschwerden, die sich einstellen können, wenn der Lebensstil in Bezug auf die Gesundheit nicht den Erfordernissen entspricht. Hier wäre also ein zweifacher Effekt zu erreichen. Den sozialen Gegebenheiten angepaßte optimale Möglichkeiten für das Kind zu erreichen und in einem Alter in dem meist noch keine manifesten Gesundheitsschäden eingetreten sind, ein Umdenken der Eltern zu bewirken. Für den schulischen Bereich sind weitreichende Maßnahmen eingeleitet, die sich sicher noch erweitern lassen, ohne eine weitere fachliche Überfrachtung des Unterrichts zur Folge zu haben.

Hier könnten Ernährungserziehungstage in Kindergärten und Schulen eingeführt werden. Damit wäre vielleicht ein Schritt auf dem Weg, bei Kindern die Entwicklung falscher Ernährungsgewohnheiten zu vermeiden. Diese Aktivitäten wären mit Elternabenden zu verbinden, die durch Vorträge die optimalen Möglichkeiten der Ernährung für die Gesundheit darstellen sollten, hier sind unvermeidbar Hinweise auf die Einflußnahme der Medien. Ebenso müssen die Erzieher weitergebildet werden.

In diesem Zusammenhang ist auch eine ständige Fortbildung der für die Gemeinschaftsverpflegung verantwortlichen Personen zu berücksichtigen. Die Möglichkeiten, auf die Mahlzeiten selbst und die Einflußnahme auf den häuslichen Bereich sind hier deutlich hervorzuheben.

Erziehung endet nicht mit der Schulzeit, und Gesundheit muß lebenslang erhalten bleiben. Die Möglichkeiten über die Medien wurden schon erwähnt. Öffentlichkeits-

arbeit kann täglich und an jeder Straße stattfinden. Reklame und Propaganda für Produkte und Parteien findet auf der Straße statt, warum nicht auch regelmäßig Reklame für die Gesundheit.

Vor jeder Wahl werden die Straßen mit Plakaten nahezu tapeziert, für die Gesundheit gibt es einen schwach subventionierten Tag im Jahr.

Jeder Bürger hat einen Personalausweis oder einen Paß, jeder Jugendliche erstrebt einen Führerschein. Kreditkarten und Mitgliedsausweise finden sich in vielen Brieftaschen, aber wo bleibt der Gesundheitspaß. Wir kennen zwar den Impfpaß oder einen Allergiepaß, auch die Karte mit der Blutgruppe führen einige Menschen mit sich, allerdings sind diese im Bedarfsfall selten zur Hand.

Ein Gesundheitspaß, der im Laufe des Lebens ergänzt und den neuesten Erkenntnissen angepaßt wird, könnte wie eine Geburtsurkunde ein Dokument für's Leben sein. Wichtig hierbei, wäre allerdings die regelmäßige Kontrolle und Anpassung an den neuesten Stand. So ein Dokument muß Appellcharakter haben und darf nicht manipulatorisch oder bürokratisch wirken, sonst würde der Besitzer sich verwaltet und nicht umsorgt fühlen. Der Staat muß an der Gesundheit seiner Bürger interessiert sein, weil gesunde Menschen zufriedener sind, in zweiter Linie ist hier der Kostenfaktor zu sehen, der durch Krankheiten eine Belastung für die Allgemeinheit wird.

Das Interesse für die Aufklärung über Gesundheit und Ernährung betrifft nicht nur die vorgenannten Institutionen. Wissenschaftliche Gesellschaften, internationale Organisationen und Initiativen aus mit Gesundheit beschäftigten Bereichen haben Programme entwickelt um das für die Gesundheit unvermeidliche Ernährungswissen an verschiedene Personengruppen unter optimalen Bedingungen weiterzugeben.

6.7 Erziehungsmodelle bei der Öffentlichkeitsarbeit dritter Kräfte

Seit der Aufklärung wird die Erziehbarkeit des Menschen für möglich und notwendig gehalten. Fatalistische Ansichten über Vorbestimmung wichen der Einsicht, daß der Mensch für sich selbst verantwortlich sein kann und muß. Wurden in früheren Zeiten die Erziehungsmöglichkeiten fast ausschließlich der Kirche überlassen, so nehmen heute Institutionen verschiedenster Disziplinen das Recht und die Fähigkeit für sich in Anspruch, Erziehung durchführen zu können. Hierbei wird von unterschiedlichen Ansätzen und Zielen ausgegangen. Gemeinsam ist für die Gesundheitserziehung immer die Vorstellung, den Menschen durch Motivation verschiedener Art zu einem beschwerdefreien langem Leben zu verhelfen. Hierbei wird nicht nur das individuelle Leben des einzelnen berücksichtigt, sondern in diese Überlegungen wird das soziale Umfeld miteinbezogen.

Das ist nicht nur im Interesse des Einzelnen bedeutsam, auch der engste soziale Umkreis, also die Familie wird in "Mitleidenschaft" gezogen, durch kranke Menschen. Das Leben vereinfacht sich, wenn alle Familienmitglieder gesund sind. Das trifft genauso für ein Gemeinwesen und einen Staat zu.

Infektionskrankheiten, Unfälle und Seuchen sind nicht durch eigenes Verhalten zu beeinflussen.

Ernährungsbedingte Krankheiten und Behinderungen durch diese Krankheiten können fast immer vermieden werden.

Aufbauend auf dieses Wissen und in der Erwartung an die Lernfähigkeit der Menschen wurden von verschiedenen Organisationen Programme entwickelt, die die Gesundheit auf der Basis einer richtigen Ernährung erhalten sollen.

In den letzten Jahren sind die Bemühungen auf diesem Gebiet verstärkt worden, weil die Zunahme der ernährungsbedingten Krankheiten ein gesundheitspolitisches und finanzielles Problem geworden ist.

Ernährungsbedingte Krankheiten sind nicht auf ein Land beschränkt. Es gibt sie unter veränderten Bedingungen in allen Ländern. So wurden von verschiedenen Organisationen und unter den der jeweiligen Situation angepaßten Bedingungen für die unterschiedlichen Zielgruppen Erziehungsmodelle erarbeitet. Über einige davon soll hier berichtet werden.

6.7.1 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Mit Gesundheitserziehung kann und muß schon im Vorschulalter begonnen werden, das läßt sich aus den "Materialien" zur Gesundheitserziehung für die Arbeit mit Kindern" erkennen. Diese Materialien sind beispielhaft für die Zusammenarbeit von Gemeinschaftsverpflegung und Einbeziehung von Elternhaus und Kindern in die Verantwortung. Die Materialien umfassen die verschiedensten Arbeitsbereiche und sind für Erzieher in Kindergärten und Tagesheimen gedacht. Sie sind in Loseblattordnern zusammengefaßt.

Dieser Ordner wird auf Anforderung kostenfrei zugesandt. Wichtig ist, daß hier gleich in der Einleitung, die Adressen von Beratungsstellen in der Bundesrepublik angegeben sind, ebenso wichtig ein Literaturverzeichnis. Große bunte Bilder über Nahrungsmittel und Eßwerkzeuge, Hilfsmittel für die Zubereitung von Nahrungsmitteln sind Hauptbestandteile dieser Aufklärungsschrift. Einzig überflüssig erscheint ein über einem Suppentopf schwebendes Salzfaß, aus dem sich das Salz ungehindert über Gemüse und Würste ergießt.

Früstücksvorbereitungen werden hier angeregt, Rezepte für Popkorn oder Suppenzubereitung sind gegeben, mit genauer Anweisung der nötigen Vorbereitung für Erzieher, um einen reibungslosen Ablauf der Nahrungszubereitung zu gewährleisten. Zu jedem Gericht gibt es die passenden Bilder, auf denen die Zubehörelemente abgebildet sind. Aus einigen Bestandteilen läßt sich ein Memorispiel herstellen. Für die mit der Nahrungszubereitung befaßten Erzieher sind genaue Angaben für Haltbarmachung von Nahrungsmitteln und Hygienevorschriften gegeben. Ein Handlungsbereich umfaßt die Zahnpflege. Auch Nahrungsmittel und Nahrungsgewohnheiten fremder Länder werden berücksichtigt.

Wie wichtig die Einbeziehung des Elternhauses in das Gesundheits- und Ernährungsverhalten der Kinder, die in einem Tagesheim sind, ist, läßt sich aus der Anregung für die Elternbriefe erkennen. In diesen Vorlagen, die individuell variiert werden können, werden die Eltern über das Geschehen tagsüber informiert. Hierdurch werden sowohl Anregungen für einen intensiveren Kontakt der Eltern mit den Kindern gegeben, als auch Anstöße für das Gesundheits- und Ernährungsverhalten im Elternhaus provoziert.

Das Curriculum Ernährung und Gesundheit für die Grund- und Hauptschule wäre eine große Bereicherung für den Biologieunterricht. Leider ist es nur einem sehr geringen Teil der Lehrer bekannt, wie aus dem Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hervorgeht.

Eine Zeitschrift im Format der gängigen Tageszeitungen liegt hier bei, sie heißt die "EB-Schule" und wird gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung herausgegeben. Fotos, Zeichnungen und graphische Darstellungen sollen den Kindern und Schülern nahebringen, daß man nicht nur lesen und rechnen, sondern auch essen lernen kann. Andererseits aber auch, daß Schule nicht unbedingt nur Arbeit und Lernen, sondern auch Essen bedeuten kann. Der Schüler als Homo edens wird also hier nicht ausgeklammert. Das Curriculum umfaßt in beiden Bänden Unterrichtseinheiten, die mit der Gesundheit befaßt sind. Diese erstrecken sich von der Nahrungsaufnahme über den Sport, die Zahnhhygiene, den Energiebedarf, Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, bis auf psychosoziale Motivationen für die Realisierung eines bewußten Körperverhaltens. Hinweise auf ernährungsbedingte Krankheiten werden ebenso gegeben, Testbogen über Gesundheit und Ernährung liegen bei. Falls das Curriculum für den Unterricht in seiner Gesamtheit

verwendet wird, so könnten mit den darin enthaltenden Folien und Darstellungen wechselnde Informationstafeln für die Schulzimmerwand hergestellt werden.

Essen und Trinken wird hier nicht nur in seiner physiologischen Funktion gesehen, sondern das Umfeld wird miteinbezogen, wie Gerätschaften zur Zubereitung der Mahlzeiten oder die Streßsituation in der Familie während eines Frühstücks. Der Einsatz der im Curriculum enthaltenden Medien erfordert keinen besonderen Aufwand. Kopiervorlagen für Lehrer liegen bei, die hier angegebenen Möglichkeiten sind realitätsbezogen und ohne Aufwand in das Unterrichtsgeschehen zu integrieren. (1) Ein Doppelfaltblatt heißt "Ernährungs Tip". Davon sind elf Exemplare erschienen. Hier werden Information und Motivation für die ganze Familie gegeben. Besonders positiv ist hier anzumerken, daß dieses Heft als Beilage in Lesezirkeln erscheint und damit ein breites Publikum erreicht, das nicht primär an Ernährungsinformation interessiert ist, sondern gewonnen werden kann. Die großen Überschriften, die kurzen Informationen, aktuelle Bilder und Geschichten mit Zeichnungen, machen den "Ernährungs Tip" zu einer leichten und nützlichen Lektüre. Hierbei ist besonders der Effekt des scheinbar Nebensächlichen zu erwähnen, nicht mit Vorschriften und erhobenem Zeigefinger wird hier informiert, sondern unterhaltsam leicht verständlich und an einem Ort wie z.B. dem Wartezimmer wo der Mensch aufnahmefähig und bereit ist für gesundheitsbezogene Lektüre.

1 vgl. Gesundheitserziehung und Schule

6.7.2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Alle vier Jahre erscheint der "Ernährungsbericht" und dazu ein Materialband, der in Tabellen und Grafiken das Datenmaterial für die Auswertungen und Schlußfolgerungen des Ernährungsberichts enthält. Diese beiden Bände vermitteln übersichtlich einen Lagebericht der essenden Bevölkerung. Hier werden Verzehrgewohnheiten, Gesundheitswissen, Stand der Informationen, Lebensmittelqualität, Ernährungsformen und viele andere Themen analysiert und dargestellt. Auf Grund dieser Informationssammlung lassen sich neue Erkenntnisse und Aktivitäten über das Eß- und Gesundheitsverhalten der Bevölkerung entwickeln.

Im Bundesauftrag werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung seit mehr als fünfzehn Jahren folgende Broschüren herausgebracht, "Die Ernährung des Kleinkindes und Schulkindes", "Ernährungswissen im Schulunterricht", "Kalorientabelle für den täglichen Gebrauch", "Die Ernährung des Säuglings", "Gesund und Fit", und noch viele mehr. Hier werden in Verbindung mit Bildern, einfachen Texten und übersichtlichen Tabellen Hinweise für eine richtige Ernährung gegeben. Die Eß-Schule in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wurde schon an anderer Stelle erwähnt. Die "10 Regeln für eine vernünftige Ernährung" sind durch den Untertitel 10 Argumente für genußvolles Essen und Trinken besonders ansprechend, weil hier die Betonung nicht auf Diät und Verzicht liegt, sondern die Lust am Essen betont wird. Hier werden keine Vorschriften gemacht, sondern vielseitige Anregungen gegeben.

Monatlich verteilt die DGE an ihre Mitglieder die Zeitschrift ERNÄHRUNGSSUMSCHAU, sie enthält Beiträge aus Forschung und Praxis und ist zugleich Organ des Verbandes Deutscher Diätassistentinnen und der Gütegemeinschaft Diätverpflegung. Die Beiträge in dieser Zeit-

schrift befassen sich hauptsächlich mit den ernährungswissenschaftlichen Themen, einschließlich der ernährungsbedingten Krankheiten. Hier wird zum Beispiel über Hygienrisiken, Milch in der Ernährung von Kleinkindern, Ernährung und coronare Risikofaktoren oder über die geschmackliche Qualität von Tomaten berichtet. Es gibt aber auch Aufsätze über Ernährungsberatung im Rahmen der Gesundheitsvorsorge, hier werden die verschiedenen Möglichkeiten der Gesundheitsberatung durch Aufklärung über Ernährung aus verschiedenen Perspektiven diskutiert. Der interdisziplinäre Ansatz wird hier herausgestellt. (1)

Die DGE macht eine konsequente Pressearbeit, bis hin zu Abhaltung von Journalisten-Seminaren. Das ist einer der Gründe, daß ihre Verlautbarungen häufig von den Medien verbreitet werden.

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt aus der Arbeit der DGE. Weitere Schwerpunkte liegen in der gezielten Weiterbildung auf dem Gebiet der Ernährungsberatung und Gemeinschaftsverpflegung.

1 vgl. Kohnhorst 1986 S. 44

6.7.3 Know Your Body American Health Foundation

In den USA ist ein interessantes Beispiel für die Information für Gesundheit und Ernährung die American Health Foundation. Der sprunghafte Anstieg an Krebserkrankungen und die hohe Anzahl übergewichtiger Kinder, Jugendlicher und Erwachsener in den USA waren zum Anlaß genommen worden, ein gezieltes Gesundheitsprogramm zu entwickeln. Die Maxime "Vorsorge ist besser als heilen" soll hier gelten. Der Appell an die Eltern wird in Großstädten, wie z.B. New York als sinnlos angesehen, da das Interesse der Eltern an der Gesundheit der Kinder relativ gering ist. Dies ist darauf zurückzuführen, daß 30% der in New York lebenden Kinder nur einen Elternteil haben. In dem Stadtteil Harlem sind es sogar 80%. (1)

Hieraus resultiert die Vorstellung, daß Gesundheits-erziehung in der Schule beginnen soll. Das Programm das entwickelt wurde, heißt "Know your Body, abgekürzt KYB. Es ist ein auf Lehrer bezogenes Programm, das als Hauptpunkte die Selbstverantwortlichkeit für die Gesundheit, Ernährung, Bewegung und die Vorsorge gegen Drogen und Rauchen sieht. Es wurde vor ca. acht Jahren eingeführt und hat fünf Bestandteile: Lehrerinformation, Überprüfung der Gesundheitsrisikofaktoren, Klassenzimmerinformation, Einbeziehung der elterlichen Aktivitäten und Modifizierung der Umwelt. Wie wichtig eine Gesamtumstellung des Verhaltens und der Informationsmöglichkeiten ist, läßt sich aus dem Sprichwort, das mit ein Leitmotto der Aufklärungsmöglichkeiten ist, erkennen: "Tell me and I forget, show me an I remember, involve me and I understand", sag mir etwas und ich vergesse es, zeig mir etwas und ich verstehe es. Involve me, läßt sich vielleicht dahingehend übersetzen, laß

mich mitmachen, und ich werde es verstehen. Die Kinder sollen bei dem Programm aktiv mitmachen und sich diesem direkten Weg Wissen und der Verantwortung für ihre Gesundheit zu eigen machen. Durch das verbesserte Gesundheitsbewußtsein und daraus resultierende Verhalten der Kinder wird eine Einflußnahme auf den häuslichen Bereich erwartet. Anknüpfend an die Begeisterung der Kinder für Mickey Mouse, Snoopy und ähnliche Kultfiguren des 20. Jahrhunderts steht ein Männchen wie ein Minisuperman als Identifikationselement über dem Gesundheitsprogramm.

Die Figur heißt Kyb, der Name ist aus den Anfangsbuchstaben des Programms, "Know your Body" entstanden. Und der Leitspruch dieses Männchen ist, niemand kümmert sich besser um dich, als du selbst.

Der größte Spielwarenhersteller Amerikas "Mattel" hat diese Figur entworfen. Für die Entwicklung eines wirklich relevanten Programmes sollten nach Meinung des Initiators ebensolche finanziellen Mittel zur Verfügung stehen, wie für ein großes angelegtes Werbeprogramm eines Lebensmittelkonzerns. Der Einfluß der allgegenwärtigen Medien wird sonst in jedem Fall stärker sein. Um die Lehrer zu motivieren sich an dieser Arbeit zu beteiligen wurden sie aus einem Fond extra bezahlt, denn die Bezüge der amerikanischen Lehrer sind zu gering, um Extraleistungen ohne Honorar zu erwarten zu können. Themen in den Informations- und Übungsheften, die alle unter dem Namen Know your Body und der Überschrift niemand kümmert sich mehr um dich als du selbst erscheinen, sind z.B.:

Ich kenne und mag und Sorge für meinen Körper. Gesundheitsentscheidungen, Ernährung, Zahnhhygiene, Gymnastik, Blutkreislauf und Atmung, um nur einige zu nennen. Zeichnungen und kurzgefaßte Texte in Verbindung mit Maßeinheiten, Gewichtstabellen, Gymnastikübungen, Comics

über Hygiene sind Teil dieser Informationsschrift. Ebenso gehört ein Gesundheitspaß dazu, auf dem "KYB" abgebildet ist. In diesem Paß werden unter anderem Größe, Gewicht, Blutdruck, Untersuchungstermine beim Zahn- und Augenarzt eingetragen und Übungen über Fitneßprogramme. Daß neben der Ernährung auf Bewegung großen Wert gelegt wird, beruht auf der Tatsache, daß nur sehr wenige Schulen in New York und auch in anderen Teilen Amerikas über Sportunterricht bzw. auch nur über einen Turnsaal verfügen. Dieses Gesundheitsprogramm wurde in Chinesisch für die Volksrepublik China, in Hebräisch für Israel und in Arabisch für den arabischen Raum übertragen.

6.7.4 Initiativen aus medizinischer Sicht

In Anlehnung an das Gesundheitserziehungsprogramm "Know your Body" hat das Institut für soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der Universität München ein Gesundheitserziehungsprogramm für Kinder im Schulalter erarbeitet. Das Deutsche Programm heißt "Mein Körper - meine Gesundheit". Es ist ebenfalls für das Schulalter gedacht und in verschiedenen Stufen aufgebaut. Ziel dieses Programms soll die gesundheitsbewußte Entscheidungsbildung des einzelnen Kindes sein.

Im Gegensatz zu den USA soll die Verbreitung dieses Programms über Kinderärzte, Allgemeinärzte, Internisten erfolgen. Während der Entwicklung wird das Programm in Montessorischulen und ausgesuchten "Normalschulen" auf seine Eignung für den Schulbetrieb getestet. Das Arbeitsheft, so wird es in einem Exlibris genannt, heißt "mein Körper - meine Gesundheit". Heft 1 und 2 liegen vor. Themen der einzelnen Beiträge sind z.B. wie ich meinen Körper pflege, wie ich meinen Körper messe, was ich esse und trinke und wer dafür arbeitet, meine Speisekarte, das Zahngesundheitsspiel. "Wie mich Bewegung fit macht", um nur einige Beispiele zu nennen. Die Zeichnungen und Tabellen im Inneren des Hefts sind ausschließlich Schwarz - Weiß, diese können aber von den Kindern nach Belieben angemalt werden.

Die ersten zwei Seiten sind mit einer Zeichnung der fünf Erdteile bedeckt, auf denen Kinder aller Nationen tanzen, seltsamerweise tragen die Kinder Ohrschmuck, Stiefel und Hüte, sind aber ansonsten nackt.

Maßangaben des Körpers beziehen sich nur auf Gewicht und Länge, Kopf- oder Brustumfang oder auch Taille wird nicht gemessen. "Was ich esse und trinke" könnte einem Bilderbuch aus den zwanziger Jahren entsprungen sein.

Ein Kaufladen mit Eiern vor der Ladentür, neben einem Schweinestall, Kühen auf der Weide und Kohlköpfen dürfte man heute wohl kaum mehr finden. Wo bleibt der Supermarkt? Leider stimmt auf dem Titelblatt dieses ersten Heftes einiges nicht. Hier ist ein Junge hinter einem Röntgenschild abgebildet auf dem der ganze Verdauungstrakt zu sehen ist. Vor dem Röntgenschild steht ein kleines Mädchen. Falls dieses Bild anschaulich sein soll, so ist doch nahezu alles falsch darauf. Den ganzen Verdauungstrakt in eins zu sehen ist so gut wie unmöglich, das Kind trägt keinen Strahlenschutz und es ist aus Strahlenschutzgründen unzulässig ein anderes Kind bei einer derartigen Untersuchung zusehen zu lassen. Eine Darstellung des Verdauungstraktes wird nur bei schwer erkrankten Kindern vorgenommen. Gesundheit wird hier also auf der ersten Seite schon in Verbindung mit Medizin und nicht mit Freude am Leben in Verbindung gebracht. Das vierte Arbeitsheft hat einen sehr aktuellen Bezug, es zeigt Kinder beim Tennisspielen, die Person in der Mitte trägt auf dem T-Shirt die Inschrift "I like Boris", den momentanen sportlichen Helden der Deutschen. Leider ist außer Acht gelassen, daß Tennisspielen ein sehr kostenintensiver Sport ist, der für die Allgemeinheit der Kinder nicht erreichbar ist. Hier kann allerdings eine Anlehnung an die Möglichkeiten der Zigarettenindustrie gesehen werden, die ja auch mit Luxusgütern für ihre Produkte werben. Die Beiträge zur Zahngesundheit sind anschaulich und informativ, für wichtig kann auch die Aufklärung über Rauchen und Alkohol gehalten werden. Inwieweit dieses Programm bei der geringen Verteilerkapazität angenommen wird und Erfolg hat, wird sich nur schwer sagen lassen. Ebenfalls von medizinischer Seite wurde die Aktion "Schule und Gesundheit" initiiert. Ärzte und Lehrer sollen hier für Prävention sorgen. Hier besteht die

Auffassung, daß beide Berufsgruppen, Lehrer und Ärzte besondere Verantwortung für die Gegenwart und Zukunft der Kinder tragen. Beide Gruppen sollen mit den Eltern zusammenarbeiten und die Kinder motivieren sich gesundheitsfördernd zu verhalten. (1)

Die Aktion soll in drei Bundesländer erprobt werden. Hier wird gehofft langfristig im Gesundheitsverhalten der Bevölkerung eine Kurskorrektur herbeiführen zu können.

1 vgl. Münchener Ärztliche Anzeigen Nr. 7 S. 15

6.7.5 Gesellschaft für Ernährungsbiologie

Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten sind einem ständigen Wandel unterworfen. Die Qualität verändert sich und der Verbraucher soll darüber informiert werden. Trotz der Flut an Informationen zur Ernährung werden viele Fragen nicht oder nur unzureichend beantwortet. "Die Gesellschaft für Ernährungsbiologie hat es sich in dieser Situation zum Ziel gesetzt, das Informationsdefizit abzubauen, das zum Teil auch in Fachkreisen besteht." (1)

Da die Verzehrsgewohnheiten der Bevölkerung den veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen qualitativ und quantitativ noch nicht angepaßt sind, wird in der Gesellschaft für Ernährungsbiologie daran gearbeitet, alle am Lebensmittelverkehr beteiligten Kreise zu informieren. Darüber hinaus sollen die Interessen von Produktion, Distribution und Konsument gegeneinander abgewogen werden. Eine ausgewogene Bewertung der verschiedenen Nahrungsmittel tierischen und pflanzlichen Ursprungs erscheint vordringlich. Agrochemikalien und Umweltkontaminanten und deren Risiken für die Gesundheit werden diskutiert unter Berücksichtigung realer Lösungsmöglichkeiten. Neue Erkenntnisse auf diesen Gebieten sollen schnellstmöglich der lebensmittelrechtlichen Normsetzung nutzbar gemacht werden. Die Gesellschaft bemüht sich auch die Ergebnisse der Veranstaltungen zu verbreiten, um die Öffentlichkeit zu informieren. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die praktizierte Ernährungs-erziehung in Schulen durch gesunde Schulverpflegung gelegt. Diese Informationen werden weiter ausgebaut. Informationsveranstaltungen für Beratungskräfte in der Verbraucherberatung werden durchgeführt.

Die Verantwortung für gesunde Ernährung der Gesellschaft für Ernährungsbiologie beschränkt sich nicht nur auf den deutschen Raum, hier wird auch Erfahrungsaustausch mit Institutionen anderer Länder, auch der Dritten Welt be-

trieben. Als wesentliche Aufgabe wird der interdisziplinäre Kontakt zwischen Experten der verschiedensten Fachrichtungen, die sich mit Ernährungsfragen beschäftigen, gesehen.

Als Beispiel sei eine Veranstaltung zum Thema "Ernährungserziehung eine interdisziplinäre Aufgabe" erwähnt. Wissenschaftler aus Deutschland, Österreich und der Schweiz von verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen erörterten während eines Kolloquiums aus ihren Blickwinkeln die Notwendigkeit einer Ernährungserziehung in verschiedenen Altersstufen und unter Berücksichtigung der jeweiligen Zielgruppen. Die einzelnen Statements tendierten dahin, daß eine Ernährungserziehung die langanhaltenden Erfolg haben soll und Einfluß auf das jeweilige Umfeld haben soll, so früh im Leben wie möglich beginnen soll und ebenso ein lebenslang fortdauernder Prozeß sein soll.

Auch unter Berücksichtigung aller neuen und immer wieder zu revidierenden Erkenntnisse soll Ernährung also Essen und Trinken als Lusterlebnis gesehen werden. Nicht Verbote, sondern Verbesserungen sollen im Vordergrund stehen. Da die Ernährung ein täglich mehrfach wiederholter sozial-kultureller Vorgang ist, der in hohem Maße für die Gesundheit relevant ist, muß eine Erziehung zur Ernährung außer den physiologischen auch die soziologischen, psychologischen und intellektuellen Aspekte berücksichtigen.

Nach übereinstimmender Ansicht sämtlicher Referenten soll der Beginn für die Ernährungserziehung im Kindergarten, bzw. Vorschule liegen. Hier ist das Hauptgewicht der Verantwortung in der Pädagogik zu sehen. Die Medizin ist heute noch weitgehend mit der Behebung von Gesundheitsschäden, die durch falsche Ernährung bedingt ist, befaßt, evtl. ändert sich diese Situation angesichts der zu erwartenden Ärzteschwemme und die Mediziner werden sich einmal mit Ernährungsaufklärung befassen.

Gesundheit an sich ist für ein Kind ein zu abstrakter Begriff, der Einstieg dafür könnte über den Sport und evtl.

die Schönheit gesehen werden. Durch eine rechtzeitige beginnende Ernährungserziehung soll eine Frühprägung erreicht werden, die günstigstenfalls späteres Fehlverhalten verhindern soll oder zumindest reduziert. Ebenso dürfen die hygienischen Belange der Ernährung nicht außer acht gelassen werden. In der absatzorientierten Information durch die Medien wird eine große Gefahr für das Ernährungsverhalten gesehen, die zu einseitigem Verhalten oder Verunsicherung der Verbraucher führen kann.

Die Verhaltensdetermination des Verbrauchers also der essenden Menschen ist durch das Haushaltsgeld und das Angebot bestimmt. Das ist auch in dem Fast-Food-Verhalten der Kinder und Jugendlichen zu erkennen, wo Zuwendung durch Taschengeld oder Süßigkeiten ersetzt wird.

Jeder der sich mit Ernährungserziehung befaßt muß sich laufend fortbilden, um die sich ändernden Erkenntnisse weitergeben zu können, ohne eine Verunsicherung aufkommen zu lassen.

Eine dem Alter des Schülers und der jeweiligen Situation angepaßter Unterricht wäre hier dringend zu fordern. Das bedeutet eine Entrümpelung der Lehrpläne mit Rücksichtnahme auf das wichtigste Gut des Menschen, die Gesundheit.

6.7.6 Ernährungspaß

Das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten hat einen Ernährungspaß entworfen, der dem Bürger helfen soll, den täglichen Bedarf an wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen richtig zu decken. Da eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Gesundheit vernünftige Ernährung ist, beziehen sich die Ratschläge ausschließlich auf Ernährung. Der Paß ist für Kinder und Jugendliche gedacht, er ist, dem Zug der Zeit folgend, angepaßt an die technische Umwelt, er kommt aus dem Computer. Auf der Innenseite werden Name, Geschlecht, Größe, Alter des Inhabers eingetragen. Daraus errechnet ein Computer folgende Daten: das Sollgewicht und den Energiebedarf pro Tag. Das zum Zeitpunkt der Ausstellung des Paßes tatsächliche Gewicht des Paßinhabers wird durch Wiegen festgestellt. Jedes Kind wird also gewogen und zu leicht oder zu schwer gefunden. Auf der nächsten Seite wird ein Beispiel für einen Tageskostplan zur Erhaltung oder Erreichung des Sollgewichts angegeben. Als Mahlzeiten sind Frühstück, Mittagessen, Brotzeit oder Vesper, Abendessen und Spätmahlzeit angegeben. Das Schulfrühstück für Kinder hat einen gesonderten Platz. In diesem Ernährungspaß können positive Ansätze für das Bewußtmachen der Verantwortung für die Gesundheit gesehen werden. Nicht nur der ganze Mensch benötigt einen Paß, sondern die Gesundheit ist so wertvoll, daß dafür noch ein zusätzlicher Paß geschaffen wurde. Wenn die Kinder und Erwachsene sich richtig ernähren, so sind damit die Grenzen offen für ein gesundes Leben. Die betont sachliche Form zeigt die Wichtigkeit von Ernährung und Gesundheit. Romantische Assoziationen

können hier nicht aufkommen. Vielleicht könnte aber noch der Wunsch "Guten Appetit" hinzugefügt werden. Denn Ernährung ist ja doch auch angenehm und mit Vergnügen verbunden.

Bayrisches
Staatsministerium
für Ernährung
Landwirtschaft
und Forsten



Ernährungs- Paß

Ihr Wunsch ist es sicherlich, gesund zu sein.
Eine der wichtigsten Voraussetzungen dazu ist eine
vernünftige Ernährung.
Lebensmitteln in den richtigen Mengen zur richtigen
Zeit zu sich zu führen.

Dieser Ernährungs-Paß, der speziell für Sie zusammen-
gestellt ist, soll Ihnen hierfür eine kleine Hilfe sein,
Ihren täglichen Bedarf an wichtigen Nähr- und Aufbau-
stoffen zu decken.

Informieren Sie sich frühzeitig über Ernährungsfragen.
Die staatliche Ernährungsberatung an den Ämtern für
Landwirtschaft steht Ihnen hierfür gerne zur Verfügung.

L. von Thun

Dr. L. von Thun, München, 1. März 1934

Ernährungs-Paß für

Name Nagel Annette
inGeschlecht weiblich
Größe 150 cm
Gewicht (derzeitig) 40 kg
Alter 14 Jahre
Lebhaftigkeit mittelAus diesen Daten haben wir am
folgendes errechnet:
14.06.85

Das Sollgewicht beträgt: 40 kg

Du liegst im Normalgewichts -
bereich von 34 kg bis 47 kg.
Versuche weiterhin, Dein Gewicht
erfolgreich zu halten.Der Energiebedarf pro Tag zum
Halten des Sollgewichts beträgt:

8400 kJ 2000 kcal

Der Energiebedarf pro Tag zum
Erreichen des Sollgewichts
beträgt:

8400 kJ 2000 kcal

Beachte: bei Wachstum verändern
sich diese Werte entsprechend.

Beispiel eines Tageskostplanes zum Sollgewicht

Frühstück	Halten	Erreichen
Kaffee/Tee	0,2	0,2
Vollkornbrot	75	75 g
Butter	15	15 g
Wurst/Käse (40%)	35	35 g
Marmelade/Honig	10	10 g
Frühstücksflocken	30	30 g
Milch 3,5%	0,1	0,1 l
Schulfrühstück:		
Obst/Inghunt	150	150 g
Milch (3,5%)	0,2	0,2 l
Roggensemmel	0	0 g
Mittagessen		
Fleisch, Fisch, Geflügel	110	110 g
Kartoffeln, Reis, Nudeln	135	135 g
Gemüse	200	200 g
Koch-, Bratfett	7	7 g
Früchte/Inghunt (3,5%)	60	60 g
Brötzeit, Vesper		
Knäckebrot/Vollkornkeks	10	10 g
Obst/Saft	0,1	0,1 l
Quark (20%)	40	40 g
Abendessen		
Mischbrot	55	55 g
Wurst	20	20 g
Käse (45%)	40	40 g
Frischgemüse/Salat	100	100 g
Früchtaufstrich, Zucker (10g)	0,2	0,2 l
Sportmahlzeit		
Obst	150	150 g/l
Tagessumme	kJ	8400
	kcal	2000

6.7.7 Entwicklungshilfe (WHO, FAO)

Mehr als zwei Drittel der Menschen leiden Hunger und sind durch Unterversorgung an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen der ständigen Bedrohung durch Krankheiten ausgesetzt. Die Zahl dieser Menschen wird in den nächsten Jahren noch erheblich zunehmen. Information über Ernährung und Gesundheit hat also in den Entwicklungsländern andere Ansatzpunkte als in einer Industriegesellschaft, in der kein Mangel an Lebensmitteln besteht. Grundlagen für eine Information über Ernährung, die zu einer Erhaltung oder Erreichung der Gesundheit dient, müssen in Entwicklungsländern immer die einheimischen Ernährungssitten und Gebräuche, so wie die einheimischen Lebensmittel sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Food and Agriculture Organisation (FAO) mit Sitz in Rom haben seit mehr als dreißig Jahren die Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation in der Welt als Ziel. WHO und FAO sind Tochterinstitutionen der Vereinten Nationen. Gesundheit und Ernährung sind in Entwicklungsländern Begriffe, die für die nächste Generation von erheblicher Bedeutung sein werden. "Für das Studium menschlicher Ernährung ist es wichtig, sich zu erinnern, daß in Afrika im Gegensatz zu Europa oder Amerika ein erheblich höherer Prozentsatz, oft mehr als die Hälfte der Bevölkerung aus Kindern besteht." (1) Weil Kinder für die Verwüstungen einer mangelernährung empfindlicher sind, betont nahezu jedes Buch der beiden Organisationen die Wichtigkeit der Ernährung während der Kindheit. Da in den Entwicklungsländern viele Menschen Analphabeten sind, wird Aufklärung über Gesundheit, z.B. in Form von Comic-Heften an die Adressatengruppen gebracht. Einfache Bilder ohne Begleittext, die aber von den

Gesundheitserziehern der jeweiligen Gegend erklärt werden, sollen dazu beitragen, das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten der Notleidenden positiv zu beeinflussen. Auch die mit der Gesundheits- und Ernährungsaufklärung befaßten Personen werden für die speziellen Probleme geschult. Es gibt Ernährungs-Erziehungsprogramme, die wie eine Anleitung zum programmierten Lernen aussehen, mit der Betonung auf der Erfolgskontrolle, denn nur der Lernerfolg bedeutet eine positive Änderung des Ernährungsverhaltens.

Das Grundbedürfnis des Menschen nach Nahrung wird hier auch genutzt um einen weiteren Einfluß auf die Bevölkerung auszuüben. In Marrakesch z.B. wie auch in einigen indischen Staaten gibt es in den Slums eine "Ecole de Nutrition e Education social", also eine Schule für Ernährung und soziale Erziehung. Diese ist von der UNO gegründet um junge Mütter über die Ernährung für ihre Kinder aufzuklären. Das Hauptinteresse dieser Schulung liegt aber in der Geburtenkontrolle. Nachdem die Mütter aus Fürsorge um ihre Kinder gekommen sind, soll klargemacht werden, wenn du weniger Kinder hast, so werden diese die Möglichkeit haben gesund zu sein, und du wirst weniger Sorgen haben. Der Einfluß des Kindes auf die Gesundheit der gesamten Bevölkerung wird von Latham wie folgt beschrieben. "Das Kind formt schon in der Schule seinen Geschmack. Wenn es ein neues Lebensmittel kennenlernt, wird es diesem oft schätzen und annehmen. Schulmahlzeiten können nützlich sein, um bei Kindern neue Nahrungsmittel einzuführen, und dadurch die Ernährungsgewohnheiten zu beeinflussen. Diese Erweiterung der Erfahrung über Nahrungsmittel in der Kindheit ist außerordentlich wichtig. Das Kind selbst kann die engsten Familien beeinflussen und später seinen eigenen Kindern beibringen, diese neueren und nahrhafteren Lebensmittel zu sich zu nehmen." (2)

Die Bedeutung der Kinder als Vermittler für positives Ernährungs- und Gesundheitsverhalten an Erwachsene ist in den Ländern mit einem hohen Anteil an Kindern von besonderer Bedeutung. Das sind wie bereits angeführt, die Entwicklungsländer bei denen die Kinder in Programme für Ernährungs- und Gesundheitserziehung mehr einbezogen werden, als in anderen Ländern.

Für diesen weiten Bereich der Gesundheitserziehung ist eine Hilfe zur Selbsthilfe wichtigstes Gebot. Der Spruch, "schenke mir einen Fisch und ich habe einmal zu essen, oder schenke mir eine Angel und ich habe jeden Tag zu essen", hat hier seine Gültigkeit. Die internationalen Organisationen sorgen für Möglichkeiten, die Bevölkerung zu befähigen, sich selbst zu versorgen. In den Programmen von WHO, FAO und UNICEF sind diese Bestrebungen deutlich herausgestellt. Hierbei werden die jeweils vorhandenen Möglichkeiten berücksichtigt. Die Ernährungsgewohnheiten der mangelleidenden Menschen werden beobachtet, und es wird versucht, diese positiv zu verändern.

In einem Katalog wichtiger Veröffentlichungen und Dokumente der WHO von 1980 finden sich eine Reihe von Schriften, die sich mit Ernährung befassen. Ein Teil der Veröffentlichungen sind allein der Trinkwasserqualität gewidmet. Mehr als 32 Titel befassen sich mit der Gesundheitserziehung. Erschließung neuer Nahrungsquellen, optimale Nutzung des Vorhandenen, Änderung der Ernährungsgewohnheiten, eine frühe Ernährungserziehung und damit Beeinflussung des sozialen Umfeldes sind Hauptziele der Gesundheitserziehung in Entwicklungsländern. Diese Forderungen sind den gegebenen lokalen Möglichkeiten angepaßt und haben deren optimale Nutzung zum Ziel. Die enge Verknüpfung mit der Sache, also der Ernährung, der Nahrungsmittel, der Person, der Menschen, der ißt, und dem Kulturfaktor der vorhandenen Überlieferung ist hier mit Hinblick auf die Gesundheit

immer berücksichtigt. Hinzukommt, daß das Bewußtsein für die Eigenverantwortlichkeit und die Wertigkeit der eigenen Person herausgestellt wird. Diese Ziele sind auch in der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen erwähnt. In Artikel 25 Absatz 1 können wir folgendes lesen. "Jedermann hat das Recht auf einen für die Gesundheit und das Wohlergehen von sich und seiner Familie angemessenen Lebensstandard, einschließlich ausreichender Ernährung, Bekleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung, notwendiger sozialer Leistungen". (3)

Diese Postulate erscheinen uns selbstverständlich aber für zwei Drittel der Menschheit sind sie in keiner Weise relevant, auch wenn der Einsatz der oben erwähnten Organisationen umfassend ist, wird es doch noch Jahrzehnte dauern, bzw. unerreichbar sein, das für die gesamte Menschheit durchzusetzen.

3 Allgemeine Erklärung der Menschenrechte in "Ziele der Erziehung und Bildung S. 74 Benden

6.7.8 Gesundheitserziehung in einigen Ausnahmesituationen

Aufklärung und Information über Ernährungsgewohnheiten die der Gesunderhaltung dienen finden auch im Krankenhaus statt. Ein sehr positives Beispiel dafür ist die "Diabetiker Beratung" der III. Medizinischen Abteilung des Schwabinger Krankenhauses in München. Hier finden wöchentlich Kurse statt, die zuckerkranken Menschen helfen sollen, ein Leben zu führen, das durch Rücksichtnahme auf eine bestehende, organische Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse so wenig wie möglich beeinträchtigt wird. Die Schulung wird als wichtiger Teil der Behandlung gesehen. Sie umfaßt vier Hauptelemente:

1. Diät,
2. Bewegung,
3. Insulin,
4. Wissen, Schulung, Selbstkontrolle.

Diese Faktoren sind in erster Linie für Diabetiker des Typ II relevant, die durch Diät und Bewegung unabhängig von Medikamenten, d.h. Insulin in Form von Tabletten oder Spritzen werden können.

Die Unter- oder Mangelfunktion der Bauchspeicheldrüse wird hier nicht als Krankheit bezeichnet. Krank werden diese Menschen erst durch Nachlässigkeit in ihren Lebensgewohnheiten. Während der Schulung findet eine eingehende Aufklärung und individuelle Beratung durch speziell ausgebildete Ärzte, Diätassistentinnen und Diätberaterinnen statt. Mit großer Geduld wird hier auf persönliche Probleme eingegangen. Soziale Probleme stehen ebenso, wie neueste Forschungsergebnisse auf dem Schulungsprogramm. Für besonders wichtig ist das praktische Üben im Supermarkt anzusehen, das nach Anmeldung durchgeführt werden kann.

Wie bereits erwähnt, ist die Gefahr, durch die Werbung negativ für die Gesundheit beeinflusst zu werden, für Men-

schen, die gezwungen sind, eine Diät einzuhalten, sicher noch größer als für gesunde Konsumenten.

Die Beteiligung an diesen Schulungen ist auch für Personen möglich, die nicht stationär behandelt werden. Das Wissen um die Gemeinsamkeit des "Leidens", und als solches kann ein dauernder Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel und eine notwendige Eß- und Trinkkontrolle sicher angesehen werden, schafft unter den Teilnehmern eine Vertrauensbasis. Die Ernährung im Krankenhaus selbst ist genau auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt. Aber auch hier kommt es gelegentlich zu Engpässen bei der Versorgung mit frischem Obst und Gemüse.

Die Bedeutung von Wissen, Schulung und Selbstkontrolle muß hier nochmals deutlich gemacht werden. Die Unwissenheit, die Nachlässigkeit und die Gleichgültigkeit dem eigenen Körper gegenüber ist für einen hohen Anteil gesundheitlicher Beeinträchtigungen aller Menschen von negativer Bedeutung.

Ernährungsberatung bei Diabetikern bringt durchaus positive Ergebnisse, und zwar mehr bei solchen, die insulinpflichtig sind. "Ein Grund dafür kann sein, daß insulinpflichtige Diabetiker aufgrund eigener schlechter Erfahrungen gezwungen sind, sich mit ihrer Krankheit näher zu befassen." (1)

Unter Berücksichtigung von "Sitten, Maßstäben, geistiger Aufnahmefähigkeit und der Lebenseinstellung der Patienten ist festzustellen, daß Patienten sehr wohl lernen können." Auch hier im Falle einer schon vorhandenen Erkrankung werden Hinweise erst beachtet, wenn schwerwiegende Beeinträchtigungen aufgetreten sind. Die häufigen, liebevoll zubereiteten und servierten Mahlzeiten für Diabetiker erregen allerdings nicht nur gelegentlich den Neid der Mitpatienten, die die Normalkost im Krankenhaus erhalten.

Waisenhaus

Die Bitte nach einem Speiseplan für das Städtische Waisenhaus in München wurde zuerst mit Zurückhaltung aufgenommen. Auf Nachfragen zählte die Leiterin einige Lieblingsgerichte der Kinder auf. An erster Stelle steht hier, wie bei sehr vielen Kindern das Gericht "Pasta asciutta", d.h. Nudeln mit Tomatenfleischsoße - ein schon klassisches Lieblingsgericht für Kinder und Jugendliche.

In diesem Haus aber wird Gesundheitserziehung durch Ernährung, wie kaum sonst praktiziert.

Alle 14 Tage kochen dort die Kinder gemeinsam mit den Erziehern am Wochenende für sich.

Die Kinder und Jugendlichen sind in Familiengruppen eingeteilt.

In diesem Gruppen sind Kinder zwischen zwei und achtzehn Jahren. Das gemeinsame Wochenendkochen beginnt mit der Beratung über den Speiseplan. Hierbei werden die Wünsche der Kinder berücksichtigt, aber von den Erziehern dahingehend beeinflusst, neue Gerichte auszuprobieren.

Die Erzieher gehen gemeinsam mit den Kindern einkaufen, um den Umgang mit Geld und Waren zu praktizieren. Das Warenangebot wird geprüft und die notwendigen Lebensmittel werden eingekauft.

Die Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet, die Lebensmittel erklärt und auf ihren Nährwert hin besprochen. Selbstverständlich essen die Familiengruppen anschließend das Gekochte selbst.

In den Ferien versorgen sich die Familiengruppen über Wochen hin in dieser Weise und lernen dadurch den Umgang mit Lebensmitteln in einer Gemeinschaft, die es in der Kleinfamilie unserer Zeit kaum mehr gibt.

Gefängnis

Im Strafvollzug besteht das Hauptinteresse der Gefängnisinsassen an Unterhaltung, d.h. Fernsehen und Radio, an zweiter Stelle aber steht die Ernährung. Hierfür ist die Wirtschaftsverwaltung zuständig. In regelmäßigen Abständen werden Gutachten über die Mahlzeiten der Strafvollzugsanstalten erstellt.

Die Führungsakademie beim bayerischen Ernährungsministerium kam zu dem Schluß, daß die Nährstoffversorgung gesundheitlich und ernährungswissenschaftlich positiv beurteilt werden kann. Eine einschlägige Verwaltungsvorschrift besagt zur Ernährungserziehung folgendes:

§ 160 Gefangenenmitverantwortung

Den Gefangenen und Untergebrachten soll ermöglicht werden, an der Verantwortung für Angelegenheiten von gemeinsamen Interessen teilzunehmen, die sich ihrer Eigenart und der Aufgabe der Anstalt nach für ihre Mitwirkung eignen.

In der Gefangenenmitverwaltung besteht die Möglichkeit Einfluß auf die Speisepläne zu nehmen. Diese Anteilnahme soll auch das Selbstwertgefühl der Gefangenen steigern, und die Möglichkeit bieten, sich um eigene Angelegenheiten zu kümmern. Die Verweildauer im Gefängnis bestimmt die Länge der Zugehörigkeit zur Mitverwaltung.

Zweimal monatlich besteht die Möglichkeit für Gefangene, selbst einzukaufen. An erster Stelle stehen hier Kaffee und Tabak, der Pulverkaffee kann von den Gefangenen selbst zubereitet werden. Milch steht an dritter Stelle, gefolgt von Zucker und Getränken. Obwohl in der Versorgung an Frischobst und Gemüse gelegentlich Engpässe entstehen, erscheinen diese Produkte nicht auf der Einkaufsliste unter den ersten sechs Positionen.

Für erwachsene Gefangene werden für die Frauen Kochkurse und eine hauswirtschaftliche Ausbildung angeboten. Aber auch für straffällige männliche Jugendliche gibt es Kochkurse.

Arbeitsmöglichkeiten in den Küchen sind begehrt, da hier mehr gegessen werden kann.

Von welcher Bedeutung die Ernährung auch unter so extremen Bedingungen gesehen wird, kann man aus folgender Bemerkung erkennen: "Wenn, das Essen stimmt, ist das Anstaltsklima besser".

Die Würde des Menschen, die auch im Strafvollzug oberstes Gebot ist, erfordert auch eine menschenwürdige Ernährungssituation. Das bedeutet nicht nur ausreichende Versorgung, sondern auch soweit möglich, Essen in Gemeinschaft in Speisesälen. Der Blechnapf gehört der Vergangenheit an. Das Geschirr ist aus Cromorgan, also Edelstahl. Eigenes Geschirr kann nicht benützt werden, es besteht jedoch im Gefängnis die Möglichkeit sich Porzellangeschirr zu kaufen.

Über besonders beliebte Mahlzeiten für Erwachsene lagen keine Informationen vor. Bei Jugendlichen rangieren aber Mehlspeisen an der Spitze der Beliebtheit. Das ist vielleicht durch das soziale Milieu der Jugendlichen zu erklären, in zerrütteten Familien wurde selten geregelt gegessen und arbeitsaufwendige Gerichte, wie Mehlspeisen sind sicher selten auf den Tisch gekommen. Dreierlei verschiedene Mahlzeiten stehen zur Verfügung. Normalkost, Krankenkost, Diätkost. In der Krankenkost gibt es Butter statt Margarine. Die Verpflegungsordnung der Justizvollzugsanstalten umfaßt 34 Punkte. Über Kostformen, gesundheitliche Überwachung, Beschaffung und Ausgabe der Lebensmittel, Speiseplan, Transportverpflegung, Zubereitung bis hin zum verwaltungstechnischen Teil wird hier alles berücksichtigt. Der Speisenplan einer Justizvollzugsanstalt gibt eine interessante Übersicht über die dortige Verpflegung. Hier wird nur die Normalkost dargestellt.

Wochentag	Morgens	Mittags	Abends
Montag, den 30.12.1985	R-Brot, Tee	Wurstnudeln, T.- soße, Salat	Wurst, Tee, R-Brot
Nährwert der Tagesverpflegung	R-Brot 250g Zucker 20g	Wurst 100g Nudeln 150g T.Mark 10kg* Salat 200g Rett 20g	Wurst 100g R-Brot 250g Zucker 20g
a) der Erwachsenen kj			
b) der Jugendlichen und Heranwachsenden 14150 kj			
Dienstag, Silvester den 31.12.1985	Margarine, R-Brot, Tee	Hähnchenkeule, Reis, Quark	Aufschnitt, Käse, Obst, R-Brot, Tee
Nährwert der Tagesverpflegung	Margarine 250g R-Brot 250g Zucker 20g	Fleisch 190g, Reis 150g, Quark 36kg*, Tr.Milch 2kg*, Zucker 4kg* D.O. 10kg, Fett 20g	Wurst ca. 120g Käse 50g Zucker 20g R-Brot 250g Obst ca. 200g
a) der Erwachsenen kj			
b) der Jugendlichen und Heranwachsenden 14750 kj			
Mittwoch, Neujahr den 01.01.1986	Bohnenkaffee, 1/2 Stollen, Ei	Hähnchenkordon- bleu, Kartoffel- salat, Pudding	Aufschnitt, Joghurt, Tee, R-Brot
Nährwert der Tagesverpflegung	Bohnenkaffee 150g Stollen 1/2 Ei 1St. Zucker 20g Tr. Milch 50g	Fl. 150g, Kart. ca. 1000g, Pudding 6kg*, Zucker 50g, Tr.Milch 50g,	Wurst 150g Joghurt 18e. Zucker 20g R-Brot 250g
a) der Erwachsenen kj			
b) der Jugendlichen und Heranwachsenden 14650 kj			
Donnerstag, den 02.01.1986	E-Milch, R-Brot, Käse	Surbraten, Suppe, Kart.Knödel, Sa- lat	Käse, R-Brot, Tee
Nährwert der Tagesverpflegung	E-Milch 120l Käse ca. 50g R-Brot 250g	SE 5kg*, Fl. 130g Kartoffelm. 25kg* Salat 150g, Fett 20g,	Käse 100g Zucker 20g R-Brot 250g
a) der Erwachsenen kj			
b) der Jugendlichen und Heranwachsenden 14500 kj			
Freitag, den 03.01.1986	R-Brot, Tee, Wurst	Gemüsesuppe, Pfan- nkuchen, Kompott	Tee, R-Brot, Kuchen
Nährwert der Tagesverpflegung	R-Brot 250g Wurst ca. 50g Zucker 20g	Dos.Gem. 200g, Mehl 50kg*, Ei 1St., Zucker 50g, Tr.Milch 50g, Kom- pott 200g, Fett 30g	R-Brot 250g Kuchen 1St. Zucker 20g
a) der Erwachsenen kj			
b) der Jugendlichen und Heranwachsenden 14450 kj			
Samstag, den 04.01.1986	E-Milch, Rohrnudeln	Reissuppe, Tiro- lengeröstel, Sa- lat	Obst, Wurst, R-Brot, Tee
Nährwert der Tagesverpflegung	E-Milch 120l Rohrnudeln 2St.	Reis 30g, Kart. 1000g, Fl. 100g, Salat 150g, Fett 20g	Obst ca. 200g R-Brot 250g Zucker 20g Wurst 100g
a) der Erwachsenen kj			
b) der Jugendlichen und Heranwachsenden 14300 kj			
Sonntag, den 05.01.1986	Margarine, Kakao, W-Brot, Wurst	Rindergulasch, Nudeln, Salat,	Joghurt, Tee, R-Brot, Wurst
Nährwert der Tagesverpflegung	Margarine 250g W-Brot 250g Zucker 20g Tr.Milch 50g Wurst ca. 50g	Fleisch 120g, Nu- deln 150g, Salat 150g, T.Mark 5kg* Fett 10g,	Joghurt 18e. Wurst 100g Zucker 20g R-Brot 250g
a) der Erwachsenen kj			
b) der Jugendlichen und Heranwachsenden 14600 kj			

Jahreszeitl. bed.
Änderungen vorbehalten.

* = Gesamtmenge

Rindfl. = Freibankfleisch

Lebensmittel	DM		DM
Cervelat	Tagespreis	Orangensaft Pck. 1 Ltr.	-99
Streichwurst	Tagespreis	Big-Bottle, Zit./Orange (o. Ä.) 2 Ltr.	1,95
Mettwurst	Tagespreis	Apfelsaft, Pck. 1 Ltr.	-99
Speck	Tagespreis	Himbeersirup, 700 ml. 3,99, 250 ml.	1,99
Wammerl, hell	Tagespreis	Milchpulver, 250 g	2,99
Jagdwurst, Ds. 100 g	1,19	Dosenmilch, 10er P. 1,59, 170 g	-89
Bierwurst, Ds. 100 g	1,19	Semmeln 10 Stck. -95, Stck.	-23
Frühstücksaftfleisch, Ds. 200 g	1,99	Brezeln, Stck.	-35
Corned Beef, Ds. 200 g	3,33	Selbstzangen, Stck.	-50
Schweinefleisch, Ds. 250 g	2,99	Knäckebrot	1,39/1,79
Zwiebelwurst, Ds. 100 g	1,19	Zwieback, 225 g	1,79
Fleischsalat, Be. 200 g	1,99	Pumpenmichel (o. Ä.), Pck.	1,09
Balkansalat, Be. 180 g	2,49	Kartoffel-Chips,	1,20
Emmentaler, Pck. 200 g	2,99	Erdnuß-Flips,	-79
Romadour, Stck. 125 g	1,99	Erdnüsse, 125 g, 1,49, 250 g	2,99
Limburger, Stck. 200 g	2,49	Haselnüsse, 250 g	2,79
Camembert, Stck. 125 g	1,99/2,29	Schokolade,	-89/1,09/1,39
sonst. Weichkäse	-79/1,59/-99	Mars, Bounty, Nuts, Snickers	-60
Dosenfisch (z.B. Thun-)	1,99/2,29	Butterkekse,	-60/1,39/1,99
Dosenfisch (z.B. Sardinen)	-99/1,49	Prinzenrolle, (o. Ä.) 250 g	1,99
Dosenfisch (z.B. Makrelen)	2,99	Hanuta-Waffel, Stck.	-30
Dosenfisch (in -soße)	1,19/1,99/2,49	Gebäckmischung, 175 g, 1,79, 400 g	3,99
Kräuterquark	-89	Marmorkuchen	2,99
Joghurt	-49	Tortenboden, 175 g,	1,99
Frucht-Joghurt, 3 Be. 1,09	1 Be. -69	Schlagfrü, 2-er Pck.	1,99
Kefir, 200 g, -79,	500 g 1,19	Cornflakes, 375 g	3,99
Butter, 125 g/250 g	1,49/2,49	Haferflocken, 500 g	-89/1,95
Rama, Becher 250 g	1,99	Honigpops, 375 g	4,99
Schweineschmalz, 500 g	1,99	Brausepulver, 10 St.	-50
Pudding, o. Kochen	1,19	Kaugummi, 4-er P. 1,99, Stck.	-80
H-Milch, 1/2 Ltr. 1,-, 1 Ltr.	1,19	Gummibären (o. Ä.)	1,99
Buttermilch, 1/2 Ltr.	-99	Bonbons, 150 g	1,29/2,25
fertiges Kakaogetränk, 1/2 Ltr.	1,-	Löwensenf, Gl.	1,85
Bienenhonig, 250 2,99, 500 g	4,99	Senf, scharf, mittel, süß, Tb.	1,31
Honig, 500 g	2,99	Ketchup, Fl.	1,19/1,99
Marmelade, 450 g	1,59	Curry-Ketchup, Fl.	2,52
Marmelade, 250 g	1,29	Meerrettich, Gl.	1,12
Nutella (o. Ä.), 400 g	3,48	Mayonnaise, Tb. 1,80, Gl.	1,70
Nuß-Fit (o. Ä.), 250 g 1,39, 400 g	1,99	Essiggurken, Gl.	1,29
Rübensirup, 450 g	1,99	Paprikaschoten, Gl.	1,99
Negerküsse, Pckg., 20 Stck.	2,35	Pfefferoni, Gl.	1,99/2,85
Zucker, 500 g/1000 g	1,29/1,99	Silberzwiebeln, Gl.	1,99
Traubenzucker, 500 g	1,55/2,49	Ananas, Ds. 1/1 Ds. Stck. 2,32, Scheiben	2,85
Süßstoff, Pck. 200 St. 1,99	4,99	Pfirsiche, Ds., 1/1 Ds.	1,99/2,79
Kabafit-Erdbeere, Banane (o. Ä.)	4,49	Aprikosen, Ds. 1/1 Ds.	1,79
Kaba, 400 g	3,59	Erdbeeren, Ds. 2/3 Ds.	2,49
Quench-Apfelsine, Himbeere, Citrus	1,45	Apfelmus, 720 g	1,39
Zitronentee -Kärlch-, 400 g 3,99, 200 g	2,99	Zitronensaft, Plastikflasche	-70
Tri-Top, 0,7 Ltr., Fl.	5,79	Essig, Fl.	-56
Tri-Top, 0,7 Ltr., Fl.	4,09	Öl, Fl.	2,49
Fanta, Lift, Mezzo-Mix (o. Ä.) Ds.	-89	Maggi, Fl.	1,55
Mezzo Mix in Fl.	-55	Gewürze, Gl.	-50

7. Möglichkeiten der Gemeinschaftsverpflegung

Jeder Mensch wird von Geburt an mit Nahrung versorgt, oder später auch beköstigt. Dies geschieht in zunehmenden Maße durch Institutionen, die für die Gemeinschaftsverpflegung zuständig sind. Massenspeisungen wurden früher auf Feldzügen vorgenommen, wo die Soldaten versorgt werden mußten und in der Bibel können wir von der wunderbaren Brotvermehrung lesen.

Sicherlich wurden auch die Arbeiter, die Kolossalbauten wie die Pyramiden errichtet haben, gemeinschaftsverpflegt.

In den letzten Jahrzehnten sind die Menschen in den Industriestaaten und in Notzeiten auch in den Entwicklungsländern regelmäßige Abnehmer für Gemeinschaftsverpflegung geworden.

Die Bedeutung ist doppelsinnig. Die Nahrung wird in Gemeinschaft aufgenommen und ist für eine große Anzahl der Essenden gleich. Den Anfang können wir hier in der Säuglingsnahrung sehen, die tausendfach gleich ist. In Hamburg oder in München erhalten Säuglinge und Kleinkinder dergleichen Gläscheninhalt, nach denselben Rezepturen.

Kinder in Kindergärten werden gemeinsam aus einer zuliefernden Großküche verpflegt, ebenso die Kinder in Ganztagschulen oder Internaten. Auch der unterwegs eingenommene Imbiß in Form einer Pizza oder eines Hamburgers kommt in vielen Fällen von einer Lebensmittelkette.

Eilige Mütter versorgen ihre Familie aus der Dose oder der Tiefkühltruhe, und auch diese Produkte sind für einen großen Konsumentenkreis gekocht oder vorbereitet worden. Das Labskaus oder die Semmelknödel können höchstens noch verfeinert werden, die Grundsubstanz wird angeliefert.

In vielen Hotels oder Gaststätten, sind die Speisekarten mit bunten Bildern von Gerichten geschmückt, diese sind in verschiedenen Städten die gleichen, weil die Restaurantküche von einem Zulieferer versorgt wird. EB- und Verzehrgewohnheiten werden dadurch genormt. Massen- oder Gemeinschaftsverpflegung ist nicht abhängig von der sozialen Schicht. Der Arbeiter in einem Autowerk oder der Student, beide gehen in ein Gemeinschaftsrestaurant, das sich nur durch den Namen, Mensa oder Kantine unterscheidet.

Gemeinschaftsverpflegung, die vor Jahrzehnten unter anderem dem Kloster oder dem Gefängnis vorbehalten waren, sind allgemein üblich geworden.

Auch alte Leute in Seniorenheimen werden aus einem Topf verpflegt, und wer noch in seinen eigenen vier Wänden leben will, kann sich das Essen auf Rädern aus einem großen Topf kommen lassen.

Nachdem mehr als ein Drittel der berufstätigen Bevölkerung die Mittagsmahlzeit werktags in einer Kantine einnimmt, liegt hier eine hohe Beeinflussung des Ernährungsverhaltens durch Großküchen vor. Die Zubereitung dieser Mahlzeiten liegt nicht allein in der Willkür der jeweiligen Firmen, oder der verantwortlichen Küchenchefs. Betriebs- und Personalräte haben Mitspracherechte. Fachlich haben die Leiter und das verantwortliche Personal bei Gemeinschaftsverpflegungen breitgefächerte Informationsmöglichkeiten. Besonders zu erwähnen sind hier die Initiativen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die spezifische Fortbildungsprogramme durchführt und regelmäßig praktische Hilfen veröffentlicht. Seit zehn Jahren gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in der g.v.-praxis einen Rezeptsdienst "vollwertige Gemeinschaftsverpflegung" heraus, der große Beachtung findet. (1)

In diesem Medium finden sich Artikel wie z.B. Großverpflegung, Speisenausgabesystem, Technologie der Großverpflegung, Sensorik und allgemeine Grundlagen, um nur einige zu nennen. Eine rationelle und übersichtliche Nahrungsausgabe und eine Anordnung der Speisen unter sensorischen Gesichtspunkten wirken sich positiv auf das Ernährungsverhalten und damit auf das Wohlbefinden der Arbeitnehmer aus. Die entsprechenden Anregungen in der Fachpresse werden beim Bau und auch der Renovierung von Betriebskantinen berücksichtigt.

Für jeden Menschen beginnt die Ernährung auf die gleiche Weise, aber nachdem er von der flüßigen Nahrung auf andere Nahrungsmittel umgewöhnt wird, tritt eine unterschiedliche Entwicklung der EBkultur ein.

Mais, Hirse, Hafer und Griesbrei sind erste Varianten nach dem Konsum von Milch. Bananen oder Äpfel, Fladenbrot auf einem heißen Stein gebacken oder Graubrot aus der Großbäckerei werden Grundnahrungsmittel des jungen Menschen. Später wird Kamelfleisch, Schwein, Schlange, Kartoffel oder Reis gegessen.

7.1 Haushalt: Gemeinschaftsverpflegung bei Miss Average und Herrn Jedermann

Die Beeinflussungsmöglichkeiten auf das Ernährungsverhalten der Bürger wurde im Bereich der Werbung und Medien schon angesprochen.

Inwieweit häusliche Mahlzeiten schon Bestandteile der Gemeinschaftsverpflegung geworden sind, läßt sich auch aus der Zunahme der Tiefkühllieferanten erkennen.

Hier werden fertige Mahlzeiten, portionsgerecht verpackt, tiefgefroren direkt in die häusliche Truhe geliefert. Hühnerfrikasse und Kartoffelpuffer, Eis, Torten und Bami-Goreng, kann jeder so wie sein Nachbar oder Ober- und Unterwohner essen. Wer sich nicht beliefern läßt, holt sich die vakuumverpackte Einheitspizza im Supermarkt.

Wenn auch nicht mehr gemeinsam gegessen wird, weil sich zunehmend die Familienmitglieder bei Bedarf ihre Portionen im Mikrowellenherd warm machen, so kommen doch die Gerichte aus einem Gemeinschaftstopf. Plätzchen werden fertig gekauft, Backmischungen für den Sonntagskuchen, die Form wird mitgeliefert, verströmen einen Einheitsduft. Die gesundheitsfördernden Müslis werden in der Schachtel vorgemischt angeboten oder schon mit dem dazugehörigen Joghurt.

Phantasie und Eigenständigkeit kann die Hausfrau fast nur noch im Bereich der Salate entwickeln, aber auch hier gibt es schon seit Jahren fertige Salatsoßenmischungen und seit ca. zwei Jahren auch vorgewaschene und geschnittene Blattsalate.

Unüberschaubare Warenregale und unzählige Sorten sollen darüberhinwegtäuschen, daß die Möglichkeiten nicht an der Gemeinschaftsverpflegung teilnehmen zu müssen, auch für den privaten Haushalt sehr gering sind.

Die Freiheiten liegen nur noch in der Zeit und der Quantität. In seiner Freizeit hat jeder der nicht auf seine Gesundheit achtet noch die Freiheit soviel zu essen, wie er will und wann er will. Die Zusammensetzung dessen, was gegessen wird, unterliegt bis auf wenige Ausnahmen dem Einfluß einer Gemeinschaftszubereitung.

7.2 Schulverpflegung, Ernährung und Information

Die EB- und Trinkgewohnheiten in den Unterrichtspausen sind für alle Kinder und Jugendliche mindestens während acht Jahren, bei einem großen Prozentsatz bis zu dreizehn Jahren ein täglich wiederholter Bestandteil des Ernährungsverhaltens.

Hier werden erste Möglichkeiten zur eigenen Bestimmung des Verzehrs gegeben.

In Bayern sieht die Lage wie folgt aus: "Dem größten Teil der Schüler an bayerischen Schulen wird Pausenverpflegung in irgendeiner Form angeboten (94%). Lediglich kleinere Schulen mit geringer Schülerzahl oder Schulen, die auf verschiedene Standorte verteilt sind, bieten keine Pausenverpflegung an." (1) Das Angebot bedeutet, daß innerhalb des Schulhauses Nahrungsmittel gekauft werden können. In 15 % der Fälle sind Automaten in Betrieb. Daraus wird gefolgert: "Summarisch kann angenommen werden, daß das Angebot langweilig, einfalllos und ernährungsphysiologisch nicht optimal ist." Im Vordergrund stehen die drei folgenden Produkte:

Nicht belegte Brötchen oder Brezeln in 77% der Schulen, Kakao-Milch in 74% der Schulen,

Fruchtsäfte in 50% der Schulen, weitere 62 Produkte, die als im Angebot befindlich genannt sind, verteilen sich auf eine relativ kleine Zahl von Schulen." (1)

Gering ist der Anteil an Süßigkeiten, aber auch Obst oder Gemüse als Rohprodukte sind in weniger als 5% der Schulen im Angebot.

In den Jahren vom sechsten bis zum neunzehnten Lebensjahr werden viele Verhaltensnormen für das gesamte Leben bestimmt.

Die Jugendlichen verändern, bedingt durch pubertäre Gegebenheiten, vom Elternhaus übernommene Normen und

werden offen für Einflüsse aus dem Umfeld der Gleichaltrigen. Der Jugendliche streut sich gegen das Aufoktruieren von festen Werten und Normen durch die Erwachsenen. (2)

Neben den Unterweisungen des Unterrichts ist in dieser gemeinsamen Nahrungsaufnahme eine Möglichkeit der Information zu sehen und zu nutzen.

Da die Eßgewohnheiten auch in der Schule vom Angebot abhängig sind, soll hier im Interesse der Gesundheit für die nächsten Jahrzehnte den Verkaufsständen in den Schulen und den medialen Möglichkeiten an diesem Plätzen von den Verantwortlichen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Zwang oder "Bevormundung" dürfen die freie Entscheidung nicht beeinträchtigen. Das, was wichtig für die Ernährung ist, soll so angeboten werden, daß auch das Lusterlebnis bei der Ernährung angesprochen wird.

Auch heute noch gibt es Kinder, die ohne Pausenverpflegung in die Schule kommen, zum Teil aus Not, zum anderen, überwiegenden Teil wegen der Gleichgültigkeit der Eltern. Hier muß eine Möglichkeit geschaffen werden, diese Kinder bedarfsgerecht zu versorgen. Für das Produktangebot in der Schule ist der jeweilige Hausmeister zuständig. Seine Angebote sind mitbestimmt durch verständliche ökonomische Interessen.

Er bietet lieber das an, was ihm mehr Profit bringt, ohne Rücksicht auf physiologische Erkenntnisse für die Ernährung. Hier sollten von den Schulbehörden in Zusammenarbeit mit den Schulärzten oder dem Gesundheitsamt Direktiven gegeben werden.

Das, was richtig für die Gesundheit ist, muß nicht langweilig oder unattraktiv erscheinen. Die Schüler können entsprechend motiviert werden.

Schon der Weg in den Pausenhof oder zum Verkaufsstand

kann Information und Anreiz bieten. Leider wird von dieser Möglichkeit noch sehr wenig Gebrauch gemacht. Wenn wir hier die Aktivitäten der Lebensmittelindustrie vergleichend betrachten, die keinen Bauzaun oder U-Bahnschacht ungenutzt läßt, so sind die kahlen Gänge eines Schulhauses eine Herausforderung an die, die für die Ernährung der Schulkinder verantwortlich sind. Poster, selbstgefertigt, oder von einschlägigen Organisationen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder auch der Milchwirtschaft können hier wichtige und nützliche Hilfeleistungen bieten.

Unverzichtbar ist hier immer der Hinweis auf den Nutzen. Eine für Kinder und Jugendliche relevante Frage ist immer "Warum". "Warum soll ich Vollkornbrot essen und Milch trinken, nicht Cola und Süßigkeiten". "Warum Gemüse und Obst und nicht Schokolade".

Satt werden Kinder auch von Produkten, die der Gesundheit im Verlauf vieler Jahre schaden.

Der Aspekt, daß das momentane Gefühl der Sättigung nicht das entscheidende Argument bei der Wahl der Nahrungsmittel ist, sondern die Weichen für ein lebenslanges Wohlbefinden gestellt werden, muß fortlaufend anschaulich gemacht werden.

Ein aufrüttelndes Erlebnis kann hier die Katastrophe von Tschernobyl sein. Innerhalb von Stunden begann ein Umdenken im Hinblick auf unsere Ernährungsgewohnheiten, das sich rasch verstärkte, zumindest für Tage und Wochen und Monate lang anhielt und z.T. noch anhält. Allgemein wurde vor radioaktiven Lebensmitteln gewarnt. Der radioaktive Niederschlag, der von uns über die Ernährung inkorporiert wurde, kann als Zeitbombe in uns ticken.

Jede Tageszeitung und jeder Hör- und Fernsehsender verbreitete für Wochen neueste Erkenntnisse auf diesem Gebiet.

Die Angst vor der atomaren Gefahr veränderte das Ernährungsverhalten von vielen Menschen spontan.

Hier war zu beobachten, daß ältere Menschen sagten, "Mir macht das nichts mehr, das erlebe ich nicht mehr." Die Jüngeren aber dachten plötzlich an die Zeit in dreißig Jahren und die jungen Eltern an die Zukunft ihrer Kinder.

Zuviel Salz, Süßigkeiten, Fett und Alkohol sind, ebenfalls Zeitbomben, die wenn, ihnen keine Beachtung geschenkt wird, anfangen, zu ticken.

Hier wäre, auch wenn der Anlaß tragisch ist, ein aktueller Einstieg in das Verantwortungsbewußtsein für die Zukunft zu sehen.

Eine Institution, die sich auf kompetenter Grundlage bemüht, das Ernährungsverhalten der Schüler zu beeinflussen ist das Kuratorium Schulverpflegung e.V.

Es steht allen interessierten Kreisen zur Verfügung und wendet sich an Kinder und Jugendliche im Schulalter, an Eltern und Lehrer, an die Verantwortlichen bei Schulträgern sowie Kultus-, Sozial-, Gesundheits- und Ernährungsverwaltungen, an Experten der Lebensmittelwirtschaft, an Beratungskräfte, Ärzte und Publizisten.

Auf dieser breiten Basis werden Vorstellungen und Programme zur Verbesserung der Schulverpflegung als wesentlicher Bestandteil der Ernährung von Kindern und Jugendlichen entwickelt.

Hier sollen Erkenntnisse über eine bedarfsgerechte Ernährung von Kindern und Jugendlichen gewonnen werden. Möglichkeiten ihrer Umsetzung sollen geschaffen werden. Schulverpflegung ist eine Gemeinschaftsverpflegung. Kinder verschiedener Altersstufen nehmen zur selben Zeit Nahrungsmittel zu sich, deren Bestandteile oft ähnlich sind. Ein lebenswichtiger Vorgang wird hier täglich wiederholt. Das Angebot an Nahrungsmittel in unserer Gesellschaft erlaubt bei phantasievолlem Einsatz eine große Möglichkeit an Abwechslung, ohne daß höhere

Kosten oder ein arbeitsmäßiger Aufwand entstehen. Faltblätter oben genannter Institutionen geben hier reiche Anregung, die sowohl verbal als auch optisch ansprechend informiert.

Der Einsatz dieser Möglichkeiten sollte mehr als bisher genutzt werden.

Ganztagsschulen und Internate verpflegen die Schüler immer gemeinsam. Hier werden keine Alternativen angeboten, was auf den Tisch kommt wird gegessen oder, im Falle der Verweigerung, muß das Kind hungern, falls es nicht über die finanziellen Möglichkeiten verfügt, sich anderweitig Nahrungsmittel zu verschaffen.

Anpassung an gemeinsame Essenszeiten und Nahrungsmittel die für einen bestimmten Kreis gleich sind, gibt es von also frühester Kindheit an, beginnend mit dem Kindergarten.

Die Möglichkeiten der Beeinflussung auf das Ernährungsverhalten außerhalb der Familie, im Bereich der Schulverpflegung angepaßt an den neuesten Wissenstand ist also über Jahre hin für alle Heranwachsenden gegeben und sie muß in umfassenderem Maße als bisher genutzt werden.

7.3 Mensa academica

Kindergarten und Schule sind erster Einstieg den außer-familiären Ernährungsbereich. Hier erfolgt erstmals Gemeinschaftsverpflegung. Für viele Jugendliche folgt dann die Berufsausbildung. Mit dem Eintritt in eine Firma werden sie je nach Größe des Betriebs einmal täglich in der Kantine ernährt. Für diejenigen, die an eine Hochschule gehen, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, ihre Gesundheit durch eine richtige Ernährung zu erhalten. Falls die Studenten noch zu hause wohnen, können, sie vielleicht von einer nicht berufstätigen Mutter "bekocht" werden. Sie können auch für sich selbst kochen oder einen Imbiß im Stehen aus der Hand zu sich nehmen.

Eine andere Möglichkeit ist es, in die Mensa zu gehen. Früher hieß diese Verpflegungsmöglichkeit mensa academica und war eine billige Speisemöglichkeit für Studenten. Genau das ist dieser zur Hochschule gehörige Tisch auch heute noch. Auch hier hat sich das Bild in den letzten Jahren erheblich gewandelt und auch der Geruch. Der Duft nach Erbsensuppe und Putzmittel aus den fünfziger Jahren ist einer Free-Flow Kette mit bargeldlosem Verkehr und Speisekarten auf Monitoren gewichen. Immer gibt es verschiedene Hauptgerichte und die Beilagen können individuell gewählt werden.

Angebote von Vollwert- und vegetarischer Kost werden akzeptiert und auf die Bedürfnisse und Nahrungstrends wird von den Verantwortlichen eingegangen.

Erstaunlich ist allerdings bei den jungen Menschen, die auch ein erweitertes Wissen über Ernährung und Gesundheit haben sollten, der hohe Konsum von Süßigkeiten. Hierzu wird durch die der Kasse nahestehenden Verkaufsstände verlockt. Die Erfahrungen aus der Kindheit im Supermarkt sind hier also unkritisch

beibehalten worden. Die Nachfrage nach Süßigkeiten ist an fünf Universitäten konstant, an zwei steigend. Eine sinkende Tendenz war nicht zu beobachten. (1) Als Alternativen werden Milchprodukte angeboten daneben sind Schokoriegel und Backwaren der "absolute Renner."

Der Wirtschaftsleiter des Studentenwerks Freiburg hat genaue Vorstellungen über die Ernährung der Studenten und er beeinflusst sie über die Gemeinschaftsverpflegung "Ich sehe es lieber, wenn die Studenten Milchprodukte essen, anstelle der süßen Teilchen, die nur aus Zucker und Fett bestehen. Schließlich sollen die Studenten ja lernen und dazu benötigen sie Nährstoffe und keine Süßwaren." (1)

Sollte hier eine Trotzhandlung gegen die nötige Anpassung an den Studienbetrieb gesehen werden können? Eine kleine, süße Freiheit ehe der bittere Ernst des Berufslebens und Erwachsenwerdens endgültig kommt.

1 vgl. gv-praxis 4/86 S. 14 ff

7.4 Gastronomie, die Küchen der Welt in jeder Stadt

Ein Gewerbe, das sich mit Gaststätten und der feinen Küche beschäftigt, nennt man Gastronomie. Beides muß aber nicht miteinander in Verbindung stehen. Viele Gaststätten werben mit der gutbürgerlichen Küche, und diverse Restaurants, die sich auf die feine französische Küche oder die nouvelle cuisine verstehen, wollen nicht mit dem allgemeinüblichen Gastgewerbe in Verbindung gebracht werden.

Hier finden auch wieder Unterscheidungen in der Benennung statt. Wir kennen das Gasthaus oder ein Restaurant. Beides sind in der uns bekannten Form Erscheinungen der Neuzeit.

"Das Wort Gast leitet sich ab vom slawischen und lateinischen ghostis bzw., hostis, der Feind der Gegner. Erst mit dem ausgehenden Mittelalter als das Bürgertum begann Gastfreundschaft zu üben, erhielt das Wort seinen ehrenden Sinn." (1)

Der Besuch von Gasthäusern war zunächst für Reisende gedacht, die sich auf ihren beschwerlichen Wegen erholen und restaurieren sollten, daher auch der Name Restaurants. "Brillat Savarin ein französischer Schriftsteller, der sich im letzten Jahrhundert mit Gastronomie beschäftigte, beschreibt damals die Hauptvorteile der Restaurants. "Auch für die Reisenden, die Fremden, für die, deren Familie sich zeitweilig auf dem Lande befindet, für alle, die keine Küche im Hause haben oder sie infolge besonderer Umstände entbehren müssen, ist diese Einrichtung außerordentlich bequem und angenehm." (2) Ob er nach Besuch heutiger gastronomischer Betriebe noch bei dieser positiven

1 Herkunftswörterbuch 1963 S. 199

2 Rath, C.D. 1984 S. 191

Ansicht bliebe ist fraglich. Seine Nachfolger die Tester des Guide Michelin haben die Aufgabe übernommen über gute und weniger feine Küchen und Gasträume zu schreiben.

Im modernen Reiseverkehr allerdings, ist es nicht mehr nötig, Halt zu machen um zu essen, in der Bahn und im Flugzeug werden kalte und warme Gerichte und die verschiedensten Getränke serviert und konsumiert. Fluggesellschaften werben auch mit der guten Küche über den Wolken. Alles was hier den Reisenden geboten wird, ist Gemeinschaftsverpflegung. Jeder Fluggast eines Jumbos erhält das gleiche Päckchen. Auch der Wunsch nach einer Tomate extra im Intercity kann nicht erfüllt werden. Extrawünsche sind bei diesem Komfort nicht mehr zu berücksichtigen.

Heute wird nicht mehr nur auf Reisen außerhalb des eigenen Wohnbereichs gegessen. Außer Haus zu essen, ist eine Freizeitbeschäftigung geworden, die nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern auch der Entspannung und Unterhaltung dient. Nicht nur, wer Mittags keine Zeit hat seine Mahlzeit zu hause einzunehmen, geht in ein Restaurant, auch Familienfeiern werden dort abgehalten.

Sonntags geht die ganze Familie in's Wirtshaus, um die kochende Mutter zu entlasten, und wer sich keine Reise nach China nicht leisten kann, geht wenigstens chinesisch essen.

Kulinarische Reisen in fast alle Länder der Erde können in nahezu jeder Großstadt auf den fünf Kontinenten veranstaltet werden. Wir können in Paris bayerisch essen, in New York italienisch, in Rom seit neuestem Hamburger verzehren und ein Wiener Schnitzel gibt es auch auf einer griechischen Insel.

Die zunehmende Reisefreudigkeit hat das Bedürfnis nach ausländischer Küche im eigenen Land aufkommen lassen.

In München gibt es z.B. 62 chinesische und 150 italienische Restaurants. Mit dieser Vielzahl geht allerdings ein Verlust an Individualität einher. Gewisse Erwartungen in Bezug auf die jeweilige Küche werden gestellt, und diese führen zu einer Normierung der Gerichte, Varianten werden nicht mehr erwartet und auch kaum mehr geboten. Das Zubehör für die gebotenen Speisen kommt für viele der Betriebe von denselben Zulieferern und das Endprodukt ist also oft fast ein Bestandteil einer Gemeinschaftsverpflegung.

Diese Gleichstellung drückt sich auch in der Benennung der Gaststätten durch den Gast aus. "Man" geht zum Italiener oder Chinesen das kochende Individuum verschwindet mit den genormten Produkten.

Extrawürste können kaum mehr gebraten werden. Diese Situation wird in der Fachpresse folgendermaßen beschrieben.

Es gibt in der Bundesrepublik 70 000 Köche, die vorgefertigte Produkte mitverwenden. "Obwohl heute ein Ausser-Haus-Verpflegungsbetrieb ohne Convenience Erzeugnisse gar nicht mehr vorstellbar wäre und auf den ersten Blick auch kaum einleuchtende Gründe für deren Nichtverwendung genannt werden können, haben sie dennoch ihre Akzeptanzschwierigkeiten vor allem unter den Köchen. Sie fühlen sich ihres Könnens beraubt und sehen zudem die Berufsehre aufs Spiel gesetzt." (3) Die Vereinfachung des Kochvorganges findet also nicht die Zustimmung der Köche, sie läßt sich aber aus Kostengründen nicht mehr rückgängig machen. Mahlzeiten in Gaststätten sind immer mit erhöhten Kosten verbunden dafür soll auch ein Verwöhneffekt geboten werden. Hier geht es nicht nur um die Befriedigung von Hunger und Durst, der Gast will sich bedienen lassen und erwartet meist auch ein entsprechendes "Ambiente". Grie-

chische Speisen passen nicht zu tiroler Möbeln, und jeder Wirt richtet sein Lokal mit Accessoires des entsprechenden Landes ein. Oft wird auch noch das Personal in trachtähnliche Verkleidungen gesteckt. Essen in Restaurants soll einen Erlebnischarakter vermitteln. Diese Erlebnisse, die für den Normalbürger Ausnahmen sind, sollen in den gleichmäßigen und oft eintönigen Arbeitsalltag mit einbezogen werden. In vielen Berufen werden täglich dieselben Handgriffe an denselben Maschinen in denselben Räumen wiederholt. Abwechslung in diese Eintönigkeit kann hier während des Arbeitstages nur die Mahlzeit bringen. In den letzten drei Jahrzehnten ist durch ein verändertes Urlaubsverhalten das Wissen um andere Ernährungsformen und Möglichkeiten gewachsen. Heimische Ernährungsgewohnheiten wichen fremden oder sollen Abwechslung in den Arbeitsalltag bringen.

7.5 Interkulturelle Sicht

Die Zugehörigkeit zu einer Nation oder Kultur bestimmt auch die Ernährungsgewohnheiten, und diese unterscheiden sich, bedingt, durch Klima und Religionszugehörigkeit oft außerordentlich. In den letzten 25 Jahren ist hier in Europa ein großer Wandel eingetreten. Der Spruch "was der Bauer nicht kennt" hat seine Gültigkeit verloren.

Dies kann zumindest für Deutschland gesagt werden. Noch 1984 schreibt C.D. Rath "Wenn auch Läden und Supermärkte bestimmter Stadtviertel ihr Fleischangebot hauptsächlich auf Hammel umgestellt haben und das türkische Weißbrot ganz selbstverständlich ausliegt, wenn auch in jenen Vierteln Auberginen, Zucchini und Tomaten frischer zu erhalten sind, als anderswo gibt es doch vorerst keine Integrationsmomente türkischer und deutscher Kochkunst."

(1)

Dieser Ansicht steht eineinhalb Jahre später die Aussage der Küchenchefs von Kantinen großer deutscher Unternehmen gegenüber, d.h. von diesen Großküchen werden 10 000 und mehr Essen täglich ausgegeben. Hier wird Kebab und Gyros angeboten und von deutschen und ausländischen Arbeitern genauso gern gegessen. Nasi Goreng und Curryreis lösen Schlachtplatte und Schweinshaxe ab. (2)

Die Ernährungsgewohnheiten haben sich in der Industriegesellschaft in den letzten 80 Jahren also grundlegend geändert und beeinflussen dadurch auch die Gesundheit der Arbeitnehmer. Noch vor 70 Jahren gab es noch

1 Rath, 1984 S. 248

2 Deutsches Institut für Gemeinschaftsverpflegung
1986

nicht überall feste Speiseräume, die Arbeiter nahmen ihre Mahlzeit z.T. selbst mit oder sie wurden ihnen von Familienangehörigen gebracht.

Für die Gute Hoffnungshütte wurden Fuhrwerke angeschafft, um die Nahrungsbehälter zu überbringen.

"Damit wurde das Überbringen des Essens durch Angehörige verhindert, das in den Augen der Firmenleitung den Betriebsfrieden störte und die seit ca. 1870 auf eine halbe Stunde verkürzte Pause oft überschreiten ließ." (3)

Auch sollte der Konsum von Alkohol während der Arbeitszeit durch diese Maßnahme verhindert werden.

Die Ernährungsmöglichkeiten und Gewohnheiten in den Großbetrieben haben sich seit diesen Zeiten grundlegend geändert.

Computer übernehmen die Zusammensetzung, Kostenplanung, die Vorratshaltung und überprüfen Wünsche und Bedürfnisse der Arbeiter in Großbetrieben. Neue Trends auf dem Gesundheitssektor für die Ernährung werden beobachtet und in Speisenplanung aufgenommen. Das Essen soll frisch, schön, natürlich und hygienisch sein.

Ein zu berücksichtigender Faktor sind auch die vielen ausländischen Arbeitnehmer in unserem Land, deren Ernährungsbedürfnisse berücksichtigt werden müssen, denn nur richtig ernährte Arbeiter sind gesund und zufrieden und stören den Betriebsablauf nicht durch ernährungsbedingte Krankheiten.

Zu Beginn der Gastarbeiterwelle wurde versucht z.B. die Italiener mit Spaghetthi zu ernähren. Die Küchenchefs kauften Nudeln und Tomatensoße um die neuen Arbeiter zufriedenzustellen. Diese Gerichte wurden aber hauptsächlich von den deutschen Mitarbeitern gegessen, während die Italiener Eisbein und Sauerkraut vorzogen.

Dieses Verhalten ist auf verschiedene Ursachen zurückzuführen. Die Gastarbeiter wollten sich vielleicht nicht auch noch durch fremde Eßgewohnheiten unterscheiden, andererseits war die deutsche Ernährung sicher dem Klima angepaßter. Akzeptanz der Eßgewohnheiten aber, bedeutet wie Akzeptanz der anderen Sprache, Integration in einen Kulturkreis, und durch Anpassung an die Ernährungsgewohnheiten wurde die Kommunikation leichter angebahnt, als durch die sehr viel kompliziertere und langwierige Annahme der Sprache.

So wie die erste Zuwanderung von Italienern die Küchenchefs beschäftigte, so tat es auch später, die der Türken. Heute gibt es in allen Großkanten Gerichte ohne Schweinefleisch für die mohammedanischen Arbeitnehmer. Einige dieser Gastarbeiter allerdings passen sich auch hier deutschen Eßgewohnheiten an und erwarten, daß "Allah wegschaut", andere dagegen lehnen sogar Gerichte ab, die in einem Topf gewesen sein könnten, in dem vorher Schweinefleisch war. Elemente nahezu sämtlicher europäischer Staaten haben in die Speisekarten der Großküchen Eingang gefunden. Die Küchenchefs haben hier große Flexibilität bewiesen und sicher unbeabsichtigt viel dazubeigetragen, Vorurteile zwischen den Menschen der verschiedenen Nationen abzubauen. Gemeinsames Essen und Anerkennung der Eß- und Trinkgewohnheiten eines Fremden bedeutet Anerkennung seiner Person. Die Einführung ausländischer Gerichte in die Speisepläne der Großküchen ist allerdings nicht auf Anregung der Gastarbeiter zurückzuführen, sondern auf die Urlaubserfahrungen der Deutschen und die zunehmende ausländische Gastronomie in Deutschland. Das, was nach Feierabend oder am Wochenende in Restaurants gegessen wird, soll auch in der Kantine auf den Tisch kommen. Sogar so exotische Nahrungsmittel, wie japanische Fisch- und Krabbengerichte, die "vor

zehn Jahren noch keiner angerührt hätte" (4) werden heute begeistert gegessen, dafür werden auch Mehrkosten in Kauf genommen.

4 Deutsches Institut für Gemeinschaftverpflegung 1986

8. Neue Wege und neue Voraussetzungen im Hinblick auf die Körperempfindung und als Kontrollfunktion des Menschen

In den letzten fünfundzwanzig Jahren haben sich das Verhalten zum eigenen Körper und die Darstellung und Akzeptanz des Körpers in den Medien grundlegend verändert. Tabus in Bezug auf Bekleidung sind gefallen, Nacktsein wird nicht mehr für unschicklich gehalten, und die Darstellung nackter Körper ist nicht mehr auf Kleinkinder beschränkt oder der Kunst, der Medizin und der Pornographie vorbehalten.

Es wird sogar ganz im Gegenteil schon zunehmend schwierig, eine Zeitung aufzuschlagen, ohne mit der Abbildung unbekleideter Körper konfrontiert zu werden. Ebenso ist es im Fernsehen und Film.

Werbung und Unterhaltung bedienen sich des nackten Menschen, um verschiedene Ziele zu erreichen.

Durch die zunehmend in den Süden verlagerten Urlaubsziele hat sich das Bekleidungsverhalten der Menschen verändert. Eine braune Haut, möglichst nahtlos, demonstriert Überlegenheit und finanzielle Potenz. Um dieses zu erreichen, werden Sonnenbrand, Hitzschlag und als Spätfolge ein erhöhtes Hautkrebsrisiko in Kauf genommen. Das momentane Erfolgserlebnis der Pseudogesundheit durch Bräune überwiegt gegenüber den Spätfolgen.

Natürliche Kontrollmechanismen sind verlorengegangen und werden durch den Glauben an die Reparaturfunktion der Medizin ersetzt.

In Anpassung an die zunehmende Technisierung der Umwelt beginnt der Mensch auch sich und seinen Körper unter technischen Gesichtspunkten zu sehen.

Organverpflanzungen und künstliche Gelenke verstärken noch diese Tendenz.

Der Körper wurde zunehmend reparierbar, also wiederherstellbar. Operationen haben ihre Schrecken verloren. So wie bei einer Narkose das Bewußtsein schwindet, so geht auch das Bewußtsein für den Körper und seine Signale zurück. Die Selbstwahrnehmung verkümmert.

Hörhilfen und Brillen sind notwendige Hilfsmittel, um am täglichen Leben teilnehmen zu können. Hochentwickelte Sensoren und analytische Meßinstrumente können über die Funktionen unseres Körpers Aussagen machen. Die Zuhilfenahme und Verfügbarkeit dieser Mechanismen verhindert, daß der Mensch die Signale seines Körpers wahrnimmt und über seine Empfindungen reflektiert.

Wissenschaftliche Meßinstrumente machen den andauernden Gebrauch der fünf Sinne durchaus nicht überflüssig. Die fortgeschrittene Technisierung und der Glaube an die technologischen Möglichkeiten lassen sowohl in der Medizin, der Psychologie und der Pädagogik den Wert des Meßbaren und Kalkulierbaren oft in unangemessener Weise sehen.

Der Körper wird gemessen und der Geist wahrgenommen. Wahrnehmung des eigenen Körpers oder der Nächsten findet nicht statt. Psychische Regungen werden wahrgenommen, nicht der Mensch in seiner körperlichen Erscheinung. Obertriebene Selbstbetrachtung, wie sie ursprünglich im Narzißmus gesehen wurde, in dem Verliebtsein in das eigene Spiegelbild, wird heute nur noch unter psychischen Aspekten dargestellt. Hier allerdings in Verbindung mit der Gegenübertragung. Wahrnehmung und Einfühlung werden vom Körper getrennt. "Unter optimalen Bedingungen wendet das Ich die emphatische Beobachtungsweise an, wenn es psychische Fakten aufzunehmen hat, und es benutzt nicht emphatische Weisen der Wahrnehmung, wenn es Dinge wahrzunehmen hat, die nicht zum intrapsychischen Bereich gehören." (1)

Auf Körperlichkeit bezogene Wahrnehmungen finden wir fast ausschließlich in einem Bereich, der nicht wissenschaftlich ist.

Die Wahrnehmung des Körpers und seiner Formen spielt in den Medien, die sich mit Sexualität befassen, eine eindeutige Rolle. Hierbei ist allerdings die Einseitigkeit der Darstellung zu beachten. Die Frau wird in ihrer Körperlichkeit als Lustobjekt anders wahrgenommen, als der Mann. Für die Darstellung von Sexualität werden im Normalfall immer nur wohlgeformte, gesunde Körper gezeigt. Hier wird der Körper unter einem lustvollen positiven Aspekt wahrgenommen.

Empfindungen, die uns durch unseren Körper vermittelt werden, sollen positiv belegt werden durch ihre Signalfunktion für unsere Gesundheit. Werden diese Signale übersehen, das soll heißen, nicht gefühlt, so kann die Kontrolle für den Organismus verlorengehen. Wie aber geht es vor sich, daß der Mensch wahrnimmt, daß in seinen Organen etwas geschieht, und besteht wirklich die Möglichkeit dieses Geschehen zu fühlen.

Der Mensch fühlt einzelne Körperteile primär nicht dort, wo sie sind, sondern erst nachdem die Empfindung über das Vorwissen im Gehirn akzeptiert worden ist. Was wir wahrnehmen, ist zumeist Schmerz, Wärme oder Kälte. Die ununterbrochenen Bewegungen und Funktionen der Organe werden uns normalerweise nicht bewußt. Dazu ist im Gehirn eine Schaltstelle, teilweise schon im Rückenmark eingebaut, in der kontrolliert wird, was wir wahrnehmen sollen. Aus Berichten über indische Jogis weiß man, daß diese Menschen durch meditative Übungen auch ihre Atmung den Herzschlag und die Verdauungsorgane beeinflussen, meist verlangsamen können. Diese Menschen unterliegen aber nicht einem normalen Arbeitsalltag, sondern sind ausschließlich auf sich konzentriert. Diese Phänomene lassen sich daher nicht auf die Allgemeinheit übertragen.

Im Normalfall laufen organische Wahrnehmungsprozesse wie folgt ab:

"Im Endhirn, der Hirnrinde sind für jeden Körperteil und jedes Organ einzelne Segmente zuständig, in die bestimmte Nervenbahnen, afferente marklose Nerven, die Reize aus den Organen weitergeleitet werden. Im Tractus spinothalamicus lateralis, einem Bündel von Nerven, werden die propriozeptiven und exterozeptiven Signale weitergeleitet. Normale physiologische Vorgänge laufen in einem eigenen spinalen Reflexkreislauf ohne Meldung zum Gehirn, sie sind uns deswegen unbewußt. Andererseits sind Veränderungen der Verdauungsvorgänge vom vegetativen System abhängig.

Im Zwischenhirn ist die Schaltstelle aller sinnlichen Wahrnehmungen und hier wird entschieden, ob die Information weiter geht in das hypothalamische System (Unterbewußtsein das unbewußt vegetativ - nervöse und endokrin - vasculäre System) oder in den bewußtseinsproduzierenden Cortex." (2)

Viele Meldungen erreichen also unser Bewußtsein nicht, es wäre damit auch sicher überfordert.

Wir werden also durch angeborene organische Sicherheitssysteme davor bewahrt, uns zu sehr auf den Körper zu konzentrieren zu müssen, der seine inneren Abläufe selbständig regelt, falls die notwendige Versorgung von außen gegeben ist. Die Bewertung dessen, was wir fühlen, unterliegt der jeweiligen Situation. Unter Stress und Angst werden Symptome anders gewertet oder früher bzw. gar nicht wahrgenommen, als unter angenehmen Verhältnissen.

Am Beispiel der Schmerzempfindung wird das folgendermaßen beschrieben.

"Der Thalamus ist die große Umschaltstation für die Schmerzimpulse zur Großhirnrinde. Möglicherweise ist die affektive Antwort auf einen Schmerzreiz von Umschaltun-

gen der Schmerzbahnen im Thalamus abhängig. Die kortikalen Wahrnehmungsfelder sind an der Diskrimination und der sinnvollen Interpretation des Schmerz beteiligt. Wahrscheinlich können Schmerzreize aber auch ohne Mitwirkung des Kortex wahrgenommen werden." (3)

Die Wahrnehmung von Schmerzen spielt für unsere Gesundheit eine lebenserhaltend wichtige Rolle, da sie als Warnsystem dient.

Diese Warnsignale gibt es nicht für die meisten Ernährungsbedingten Krankheiten während ihres Entstehens. So wie eine Krebserkrankung erst dann Schmerzen bereitet, wenn sie weit fortgeschritten ist; also sich heimtückisch nicht wahrnehmbar ausgebreitet hat, so bereiten ernährungsbedingte Erkrankungen erst nach Jahren Beschwerden. Ein voller Magen läßt das Empfinden von Unbehagen aufkommen, ist aber kaum mit Schmerzen verbunden. Schmerzhafte Gallenkoliken entstehen erst, wenn der Gallenstein schon eine gewisse Größe erreicht hat, der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit. Müdigkeit und Antriebslosigkeit Unlustgefühle treten auch bei Gefäßerkrankungen auf, wenn die Versorgung des Organismus über den Kreislauf nicht mehr ausreichend ist. Diese Empfindungen wären schon frühe Warnsignale des Körpers, die zur Selbstkontrolle ermahnen sollen.

Empfindet der Einzelne diese Sensationen oder hört er diese Beschwerden aus seinem Umkreis, so werden diese oft aus Unwissenheit oder Flucht vor der Wahrheit sich selbst gegenüber, auf das Wetter, den Streß, die Familie bezogen. Die Angst, sein eigenes Verhalten zu kontrollieren und unter Umständen verändern zu müssen, verhindert die täglichen Gewohnheiten zu überprüfen. "Sich selbst in die Tasche lügen" bezieht sich nicht nur auf unseren Körper. Die Selbsteinschätzung des Konsumverhaltens ist in hohem Maße ungenau. Raucher und Alkoholiker

geben fast nie die wirklich konsumierte Menge an Tabak oder Alkohol an, genauso ist es mit den EBgewohnheiten. Fragen nach dem Gewicht stimmen selten. Dieses falsche Bild von sich selbst macht sich auch die Konfektionsindustrie zunutze. Verschiedene Firmen hauptsächlich für den "damenhaften chic" haben ihre eigenen Vorstellungen von den gängigen Konfektionsgrößen. Was hier oft unter der Größe 42 oder 44 geht, ist unter üblichen Bedingungen zwei Nummern größer.

Unrealistische körperliche Selbstwahrnehmung besteht schon bei Kindern und Jugendlichen.

50% aller Kinder haben Unter- oder Übergewicht. (4)

55% der übergewichtigen Kinder und 72% der eher untergewichtigen Kinder werden von ihren Müttern als "richtig" eingestuft. (4) Sicher werden die Kinder mit den liebevollen Augen der Mutter gesehen, aber die Fürsorge steht hier nicht in Relation mit der Realität. "Es überwiegt die deutliche Tendenz, das eigene Kind trotz Untergewichts, insbesondere aber trotz erheblichen Übergewichts mehr denjenigen Bildvorlagen ähnlich zu sehen, die den mittleren Gewichtsbereich symbolisieren." (4) Hierzu wurden den Müttern Bildvorlagen gegeben, um intuitiv das Erscheinungsbild des eigenen Kindes einzuschätzen.

Werden aber die Kinder schon unrealistisch wahrgenommen, so entstehen hier Verhaltensformen, die sich lebenslang nur mehr mühsam verändern lassen. Hier läßt sich sicher das Sprichwort "Liebe macht blind" anführen. Die Zuneigung zum Kind oder dem nahestehenden Menschen, aber auch die Gewöhnung läßt das Erkennen der Gegebenheiten unscharf werden. Die Reize der Umwelt, die jeden täglich treffen, lassen die natürlichen Anlagen und Möglichkei-

4 vgl. Ernährungsbericht 1984 S. 107

4 vgl. Ernährungsbericht 1984 S. 116

4 vgl. Ernährungsbericht 1984 S. 116, 117

ten zurücktreten. Für ein gesundes Leben ist immer zu berücksichtigen: "Das Kind wird als biologisches Wesen in eine sozial konstruierte Welt geboren. Es bringt seine Körperbedürfnisse, seine "natürliche" organismisch-materielle Ausstattung. Die biologischen Bedürfnisse und die elementaren Fähigkeiten sind Ausgangspunkt für die Reaktionen der Umwelt." Durch unsere Technisierung erliegen wir immer der Versuchung natürliche Möglichkeiten für gering zu halten und diese zu ersetzen.

Selbstwahrnehmung ist Ausgangspunkt für Interaktion. Das Gefühl des Hungers oder Unbehagens läßt den Säugling schreien, dadurch beginnt die Interaktion mit der Mutter.

In-dem der Mensch also seine körperlichen Bedürfnisse wahrnimmt, erfährt er Zuwendung.

"In die Selbstwahrnehmung gehen ein: die Körperlichkeit, das Körperleben, die Erfahrung eigener Handlungsfähigkeit im Sinne der Erfahrung eines Bewirken-, Durchsetzen- und Steuern- Könnens" (5) Die Wahrnehmung an sich selbst und an anderen ist also nicht nur gesundheitlich relevant, sondern hat ebenso soziale Bedeutung. Vernachlässige ich meinen Körper, so kann das als Hilferuf an die Umgebung gedeutet werden: "kümmere dich um mich". Bin ich blind gegen die Veränderungen des Nächsten, so grenze ich mich ab, und negiere die Körperlichkeit des Mitmenschen.

Argumente für diese Negierung sich selbst und anderen gegenüber sind Diskretion, Bedeutungslosigkeit, Überbewertung und häufig Angst vor der Wahrheit oder Angst vor dem Vertrauensverlust.

8.1 Psychophysische Relation von Gesundheit und Ernährung als Psychophysik von Leib und Seele

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Dieses oft zitierte und strapazierte Sprichwort beinhaltet das, was wir von einer der Gesundheit angemessenen Ernährung erwarten. Die geistigen und körperlichen Fähigkeiten sollen im richtigen Maß gehalten werden, also nicht aus der Fassung und Form geraten.

Die Relation sowohl des Körpers in sich, als auch die Beziehung zwischen Psyche und Physis werden gestört, wenn das Ernährungsverhalten außer Kontrolle gerät. Die Beachtung, die dem Körper geschenkt wird, läßt nach, und dadurch verliert er an Wertigkeit.

Die Einschätzung der äußeren Erscheinung wird durch die Möglichkeiten der Kosmetik und deren Lobby zunehmend höher angesetzt. Gefärbte Haare, auch bei Männern, und kosmetische Operationen sollen Jugendlichkeit und Gesundheit vortäuschen. Vor jedem Fernsehauftritt werden die Menschen geschminkt und so ausgeleuchtet, daß der bestmögliche Eindruck auf das Publikum entsteht.

Jeder, der im öffentlichen Leben steht soll zumindest gesund und leistungsfähig erscheinen. Verschleißerscheinungen werden retuschiert. Das Bild, das jemand von sich zeigt, wird verbessert und überarbeitet. So kann oft versucht werden, Gesundheit aufzumalen.

Hinter diesen Bemühungen steht zweierlei. Sowohl das Bedürfnis dessen, der sich produziert, er will gesund erscheinen, als auch die Erwartungshaltung der Zuschauer, die mit Gesundheit konfrontiert werden wollen.

Jemand der krank erscheint, ist nicht vertrauenswürdig. Jeder Flugreisende erwartet, daß Piloten sich regelmäßigen Gesundheitskontrollen unterziehen, sonst würden sie ihnen ihr Leben während der Flugreise nicht anvertrauen. Man erwartet, daß die für den Flug Verantwortlichen vor und während des Fluges keinen Alkohol zu sich

nehmen, daß sie andere Speisen bekommen, als die Passagiere, um Vergiftungen zu vermeiden, die die geistigen und körperlichen Fähigkeiten beeinträchtigen könnten und die Reise gefährden würden.

Diese Erwartungen im Bezug auf Menschen, denen wir unser Leben für kurze Zeit anvertrauen, halten wir für gerechtfertigt und lebensnotwendig.

Jeder Mensch ist für die Zeitspanne seines Lebens primär für sich selbst verantwortlich und das übersieht er zunehmend in der Erwartung, daß andere die Verantwortung übernehmen. Sich selbst immer von neuem kritisch zu beobachten ist hier eine erste Forderung. Selbstkontrolle ist die Voraussetzung für die Gesunderhaltung. Wir kontrollieren bei Kindern, ob sie die Hände gewaschen haben weil Hygiene eine Voraussetzung für die Gesundheit ist, ob das Gesicht sauber ist und die Haare frisiert. Auch die Kleidung soll ordentlich sein.

Das Bewußtsein, für die Teile des Körpers, die unter der Kleidung sind, hat sich zwar verändert, aber nur für einen kleinen Teil der Bevölkerung und nur für einen kurzen Lebensabschnitt.

Wenn die Figur unansehnlich wird, weil sie aus der Form gerät, wird sie nicht mehr zur Schau gestellt und bleibt verhüllt.

Eingefahrene Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten bestimmen den Tages- und Jahresablauf der Menschen. Nur ein geringer Prozentsatz treibt regelmäßig Sport und wird sich so der Möglichkeiten seines Körpers bewußt. Monotonie bei dem Weg zur Arbeit, sitzende Beschäftigung Fahrten ohne eigene Aktivität in öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Personenwagen werden am Abend abgelöst durch das Sitzen vor dem Fernseher.

Abwechslung bringt hier nur verändertes Ernährungsverhalten, und das führt, unkontrolliert, zu Übergewicht oder ernährungsbedingten Krankheiten. Beides ist häufig mit einer Reduzierung der ohnehin schon eingeschränkten

Bewegungsfreudigkeit und -fähigkeit verbunden. Interesse am Sport beschränkt sich für einen Großteil der Bevölkerung an passiver Beobachtung der Aktiven auf dem Bildschirm.

Versuche, sich nach längerer Pause sportlich zu betätigen oder zu bewegen, haben in den meisten Fällen einen schmerzhaften Muskelkater zur Folge. Diese Warnsignale mit dem Aufforderungscharakter die ungenützten Muskeln wieder zu gebrauchen, werden meist übersehen und aus Angst vor den Beschwerden werden die Aktivitäten nicht wiederholt.

Der Griff zu Messer und Gabel und dem Glas ist wegen seiner regelmäßigen Wiederholung beschwerdefrei, bringt ein Lusterlebnis und reduziert unbemerkt die Lebensqualität erneut.

Vielfach werden organische Erkrankungen oder "kaputte" Wirbelsäulen dafür verantwortlich gemacht, daß die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Die Wahrheit, das veränderte Volumen und Gewicht werden ignoriert.

Praktisch demonstriert wird diese Relation bei einem Gewichtsreduktionsprogramm für Übergewichtige Kinder in der Schweiz.

Diese Kinder schlepten nach erfolgreicher Gewichtsreduktion das Äquivalent dessen, was sie abgenommen hatten im Rucksack mit sich auf einen Berg und so wurde ihnen deutlich, wie belastend und hinderlich Übergewicht sein kann.

Ernährung soll frei beweglich machen, eine Grundvoraussetzung für das tägliche Leben und dem Menschen nicht eine unnütze Last aufbürden.

Diese Belastung wird, weil sie sich langsam aufbürdet kaum wahrgenommen. Die Realität der körperlichen Veränderung wird verdrängt. Selbstbeobachtung und Wahrnehmung werden beiseite geschoben unter dem Vorwand, man soll sich selbst nicht so wichtig nehmen. Auch der Vergleich mit dem Mitbürger wird vorgeschoben. Wenn der Politiker,

der Arzt, der Schauspieler so aussieht, warum soll es mir dann anders ergehen.

Spontane Veränderungen des Konsum- und Ernährungsverhaltens konnten erst nach der radioaktiven Verseuchung beobachtet werden. Die Angst vor dem Unbekannten, dem Unsichtbaren, nicht "begreiflichen" gibt Denkanstöße. Hier ist ein Schrecken wahr geworden, der unwahrscheinlich zu sein schien.

8.2 Wahrnehmung an sich selbst, interozeptive Wahrnehmung

"Wahrnehmen ist unzweideutig körperlich. Aber im Wahrnehmungsgebrauch verschwindet der Körper, er ist im Normalfall abgeblendetes Instrument. ... Schwieriger zuzugeben ist der Körperverlust aber da, wo ich nichts anderes tun will als da zu sein, wahrzunehmen wo ich bin und wer ich bin, was ich sehe, höre, esse, berühre". (1)

Die Bedeutung der Wahrnehmung für die Körperlichkeit wird hier weiter an folgendem dargestellt.

".... Gier auf ein Stück Kuchen, das ich gehend auf der Straße verzehre, ohne in der kurzen Verzehrszeit mehr als das Bewußtsein des Verzehrens realisieren zu können, als wäre dieser lächerliche durch und durch wahrgenommene Kuchen, auf den ich aus wahr, eine unerreichtbare Alltagsutopie". (1)

Wahrnehmung und Ernährung werden hier in direkten Zusammenhang gebracht. Der ersehnte Genußeffekt verschwindet in dieser Beschreibung vor dem automatischen Vorgang des Essens.

Die genüßreiche Befriedigung ist nicht eingetreten.

"Die körperliche Wahrnehmungsfähigkeit ist nichts anderes als ein einziges umfassendes Befriedigungsorgan. Befriedigung ist nicht der durch neutrale Sinnestätigkeit vermittelte Effekt des Wahrnehmens, sondern seine Voraussetzung". (1)

Das Gefühl der Befriedigung durch positive Wahrnehmung ist vielfach verlorengegangen. Die Hingabe an sich oder den Augenblick reduziert sich durch eine große Reizüberflutung von außen immer mehr.

Der Mensch nimmt sich selbst im Gegensatz zu seiner Umgebung nur sehr wenig wahr. Unsere Augen sind nach

außen gerichtet. Wir sehen uns selbst nur im Spiegel oder in der Fensterscheibe eines Geschäftes, und oft genug sind wir erstaunt über den Menschen, den wir da sehen und der dieselbe Kleidung trägt wie wir, bis wir gewahr werden, daß wir unser Spiegelbild sehen. Den ganzen nackten Körper sehen wir fast nie. Der einzige Körperteil der fast immer unbekleidet sichtbar für uns selbst ist, sind die Hände. Sie sind das Werkzeug des Menschen und bei Handwerkern auch fast immer in Bewegung, aber auch "Kopfwerker" benötigen ihre Hände zum Schreiben, umblättern von Seiten, oder um die Tasten eines Computers zu drücken. Hände sind auch der einzige Körperbereich der mit Mitmenschen im täglichen Leben in Berührung kommt. Jemandem die Hand geben, bedeutet, die Wärme oder Kraft des anderen zu spüren, Anteil an seiner Körperlichkeit zu haben. Wenn über Empfindungen am eigenen Körper gesprochen wird, dann über warme oder kalte Hände, auch noch über kalte Füße. Selten sagt jemand, seine Brust oder der Bauch ist kalt oder warm. Diese Teile des Körpers werden weniger wahrgenommen und unterliegen auch einem Tabu. Kaum jemand ist sich auch seiner ganzen Körperoberfläche oder gar seiner Organe bewußt. Das "Ich-Bild" beschränkt sich im allgemeinen auf Äußerungen wie "Ich bin groß, klein, dick, dünn, habe braune oder blonde Haare".

Die Beschreibung im Personalausweis reduziert den Menschen auf Größe, Haar- und Augenfarbe und unveränderliche Kennzeichen, wie Narben. "Um ein vollständiges Ich-Bild zu haben, müßte sich einer der gesamten Oberfläche seines Körpers innesein: vorne, hinten, an den Seiten, zwischen den Beinen usw., und aller Gelenke in seinem Skelett obendrein. Das ist ein Idealzustand und dementsprechend selten." (2)

Sich selbst wahrnehmen, ist verkümmert und wird nicht

gelehrt. "Wie aber, wenn einer nicht merkt? wenn einer sich nichts merkt und, wie dies meistens der Fall ist, an sich derartiges gar nicht merken möchte? daher nichts spürt; daher nicht einsieht, daß er Hilfe braucht." (2) Dieses nicht merken wollen an sich selbst läßt sich auch aus den Daten des Gesundheitswesens ablesen.

In unserem Land sind 90% der Bürger in einer gesetzlichen Krankenversicherung und haben damit das Recht auf eine kostenfreie Krebsvorsorgeuntersuchung. Diese wird nur zu einem geringen Prozentsatz wahrgenommen, obwohl viele mit Gesundheit befaßte Institutionen über fast alle Medien regelmäßig auf die Bedeutung der Vorsorge und Früherkennung hinweisen. Die Inanspruchnahme dieser Möglichkeiten ist sogar noch rückläufig. Von 1975 bis 1982 ist die Inanspruchnahme von Frauen an den Vorsorgeuntersuchungen von 50,62% auf 39,31% zurückgegangen, die der Männer im gleichen Zeitraum von 19,93% auf 14,96%.

Nur für die Kinder in den ersten vier Lebensjahren ist die Vorsorge und damit die Fürsorge von 53,55% auf 87,70% gestiegen. Dies läßt sich vielleicht durch die Möglichkeit der geplanten Schwangerschaft erklären. Geplante, also gewünschte Kinder werden mehr umsorgt als unerwünschte. In derselben Zeit aber unternehmen die Eltern weniger, um sich für die Kinder gesund zu erhalten.

Fürsorge für die Nachkommen hat also andere Motive als Fürsorge für sich selbst. Die Wahrnehmung und die Bereitschaft zur Wahrnehmung wird hier durch Angst vor dem Unbekannten verhindert. "Das Konzept der Angst ist früh im Zusammenhang mit Neugier und Explorationsverhalten gebracht worden. Mc Dougall (1908) und früher Darwin (1874) haben auf eine solche Beziehung aufmerk-

sam gemacht". (3)

Angst vor der Umgebung und Angst vor dem Unbekannten in uns hindern uns also Gegebenheiten wahrzunehmen.

"Später wurde dann in recht eindeutiger - und allgemein akzeptierter Form - angenommen, daß Angst, bzw. Furcht Explorationsverhalten verhindere oder zumindest entscheidend hemme, daß andere Verhaltensmöglichkeiten aus dem individuellen Repertoire eingesetzt werden müssen." Hier ist also der eigene Körper als ein Unbekanntes zu sehen, dessen Erforschung und Wahrnehmung Angst einflößt.

Oft werden Beobachtungen an sich selbst gemacht, diese aber werden nicht interpretiert oder weitergegeben, um sie deuten zu können, "heimliches Beobachten ist angstreduzierend, während offene Darstellung angst-induzierend ist." (3)

Empfindung, Wahrnehmung und Cognition sind nicht voneinander zu trennen. Der empfundene Reiz, wird wahrgenommen und erkannt, das heißt, zugeordnet oder auch verdrängt. Wahrnehmung geht von physiologischen Prozessen aus und geschieht durch phänomänologische Prozesse.

"Da das Wahrnehmungserlebnis als geistige Funktion aufzufassen ist, mußte man auch etwas über sein Verhältnis zum Körper aussagen. Dabei entwickelten sich zwei Richtungen, die unterschiedliche Antworten auf die Frage des Leib-Seele Problems gaben. Die Wechseltheorie nahm eine wechselseitige Abhängigkeit von Leib und Seele an. Hier ist vor allem der französische Philosoph Descartes zu nennen, der von einer Interaktion sprach, in der sowohl die geistige Fähigkeit Einfluß auf das Körperliche ausübe, während auch das Umgekehrte möglich

3 Keller, H. Voss, H-G. 1976 S. 129

3 Keller, H. Voss, H-G. 1976 S. 129, 135.

sei." (4) Dies würde bedeuten, daß wir durch Überdenken von Wahrnehmungen Änderungen bewirken können.

"Nach Fechner schließen sich jedoch die meisten Wahrnehmungspsychologen einer Art Parallelitätstheorie an, die von Kaufmann (1974) als praktischer Dualismus bezeichnet wird. Diese Auffassung entstand auf der Basis einer Integration physiologischer, physikalischer und psychologischer Erkenntnisse" (4) Wahrnehmung ist also ein Zusammenspiel von Reizen und gespeicherten Erfahrungen daraus kommt ein Perzept zustande, es setzt sich aus Erkennen, Wissen und Verstehen zusammen. Interozeptive und propriozeptive Wahrnehmung betreffen unseren Körper. Hier werden Sinneseindrücke von Reizungen innerhalb des Körpers und aus Bewegungen unterschieden.

Exterozeptive Faktoren der Wahrnehmung von außen sind weitgehend erforscht, "während unser Wissen über die Interozeptoren und Propriozeptoren noch recht lückenhaft ist."

Im allgemeinen Verständnis und aus der Sicht der Wahrnehmungspsychologie wurden diese Ansichten bzw. Gefühle und Regungen weitgehend außer Acht gelassen, weil sich das Hauptinteresse auf die Psyche nicht, auf die Physis bezog.

Das Körperliche wurde übersehen, außer Acht gelassen durch falschen Selbstschutz, Rücksicht und Konventionen. In der religiösen Sicht besteht eine Überbewertung des Seelischen, die Vergänglichkeit des Körpers und damit seine Unwertigkeit und Unwürdigkeit wurden in den Vordergrund gestellt.

Der Körper muß bedeckt sein, um den Geist nicht abzulenken. Krankheit und Gebrechen wurden als Strafe ange-

4 Murch, G. Woodwarth, G. 1978 S. 16

4 Murch, G. Woodwarth, G. 1978 S. 16, S. 12

sehen, der Körper ist nur Behausung und Haltestelle für die Seele.

Der Dualismus und die Abhängigkeit sollte vordringlich jedem Menschen bewußt gemacht werden. Wissen um die Gegebenheiten würde die Angst vor der Erkenntnis nehmen, und das Bewußtsein und die Sicherheit für die Gesundheit fördern. Intero- und propriozeptive Wahrnehmung wird insgesamt negativ gesehen und mit Unbehagen bzw. Schmerz in Verbindung gebracht.

Der körperliche Abstand zwischen zwei Personen verhindert im Allgemeinen, daß nicht steuerbare körperliche Regungen vom anderen wahrgenommen werden. Werden die Grenzen des persönlichen Bereichs überschritten, wie z.B. in vollen öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei konventionellen Umarmungen von Politikern, so wird das meist als drangvoll, peinlich oder unangenehm empfunden.

Geräusche der Verdauungsorgane, sei es Magenknurren oder nach außen drängende Luft lösen immer Befremden aus. Daß Körpergeruch peinlich sein kann, macht sich die kosmetische Industrie zu nutze, denn der Satz, jemand nicht riechen können, hat doppelte Bedeutung. Auf die Pheromone, d.h. die Sexuallockstoffe soll hier nicht eingegangen werden.

Dem Körpergeruch wurde in früheren Zeiten noch seine Bedeutung für die Gesundheit zugestanden. "Der Ausbruch des Übels kann sich sowohl durch den Verlust eines gesunden, als auch durch das Auftauchen eines krankhaften Geruchs bemerkbar machen

Bordeau beklagt die Wortarmut als größtes Hindernis bei der Definition wahrgenommener Gerüche, stellt aber gleichzeitig fest, daß die Medizin seiner Zeit, das Wesen der Körperteile sowie ihren gesunden oder krankhaften Zustand nach dem Geruchssinn beurteilt." (5)

Diese Wahrnehmungen sind heute durch aufwendige Laboruntersuchungen hinfällig geworden. Der Duft der großen weiten Welt oder der nach Sauberkeit und Frische hat uns uniformiert.

Wahrnehmung an sich, und sie ist lernbar, ist eine Hilfe für die Erhaltung der Gesundheit.

Die Wahrnehmung an sich unterliegt verschiedenen Kriterien, wie z.B. körperliche Verfassung, Alter, Streß und soziale Zugehörigkeit. Die Geschlechtszugehörigkeit ist hier nicht zu übersehen. Während einer Schwangerschaft besteht eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit und Bereitschaft und auch ein besonderes Interesse am eigenen Körper. In dieser Zeit werden Veränderungen erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt. Hier wird auch eine Körperfunktion erstmals wahrgenommen, die uns lebenslang notwendig, aber fast nie bemerkt, begleitet, das Herzklopfen.

Das Herzklopfen hat nicht nur physiologische, sondern auch emotionelle Bedeutung. Wir spüren es bei Erregung, das Herz schlägt vor Angst bis zum Halse und sein bemerkbares Klopfen zeigt an, wenn wir verliebt sind.

Menschen aller Kulturkreise nehmen körperliche Symptome wahr und berichten darüber. "Der Organismus, der Symptome als Quelle der Rückkoppelung für die Selbstbestimmung nutzt, hat eine weit höhere Überlebenschance als ein Organismus der Information von Symptomen nicht nutzt oder nicht wahrnimmt." (5)

Wahrnehmung von körperlichen Symptomen ist also lebensverlängernd und erhaltend. Wichtig ist hier, daß die Wahrnehmung den richtigen Informationscharakter hat und in Relevanz zum Signal steht.

"Individuen können versäumen Symptome wahrzunehmen oder über sie zu berichten, sie können falsch wahrgenommen werden oder überbewertet. Jeder dieser Wahr-

nehmungs- oder Anzeige-Irrtümer hat verschiedene Vor- oder Nachteile für den Organismus." (5)

Ein Beispiel hierfür sind Menschen mit angeborener Schmerzunempfindlichkeit, die Warnfunktion des Schmerzes entfällt hier, sie verletzen sich ohne es zu bemerken. Besonders heimtückisch sind hier Krebserkrankungen zu sehen, oder auch Herzkrankheiten, deren erste Zeichen keine Schmerzen verursachen und die deshalb nicht wahrgenommen werden.

"Symptomwahrnehmung bei Frauen liegt höher als bei Männern". (5)

Das korreliert auch mit der Akzeptanz der Vorsorgeuntersuchung die bei Frauen fast doppelt so hoch ist als bei Männern.

Interessant ist hier auch der Vergleich der erhöhten Lebenserwartung der Frauen.

Abhängig von der jeweiligen Rasse und Kulturzugehörigkeit können Symptome oder Schmerzen als etwas angesehen werden, das Gefahr signalisiert oder als eine Erscheinung, die ertragen werden muß.

Informationen über den eigenen Körper, dessen Symptome und die Möglichkeiten diese wahrzunehmen, zu deuten und falls nötig zu behandeln, sollen so früh wie möglich und wertungsfrei in das pädagogische Geschehen aufgenommen werden.

5 vgl. Pennebaker, J. 1982 S. 152

5 Pennebaker, J. 1982 S. 156

8.3 Wahrnehmung an anderen

So wie Mütter die Körperlichkeit ihrer Kinder nur in einem geringen Prozentsatz realistisch wahrnehmen, so ist das körperliche Erscheinungsbild des Mitmenschen nur in Ausnahmefällen etwas, das wir bewußt erkennen. Sehr deutlich tritt das in den Zeugenaussagen über Verbrecher und deren Identifikation zutage. Aussagen über dieselbe Person differieren oft um 180 Grad.

Gestaltswahrnehmung unterliegt vielen Fehlerquellen. Konrad Lorenz schreibt darüber. "Damit kommen wir zu der zweiten, nächst der Prägnanztendenz als Fehlerquelle gefährlichsten Funktionseigenschaft der Gestaltswahrnehmung, nämlich ihrer grundsätzlichen Unbelehrbarkeit".

(1) Fehlmeldungen werden unkorrigierbar festgehalten. "Die dritte große Schwäche der Gestaltswahrnehmung, die zwar nicht wie die vorbesprochenen Funktionseigenschaften der Prägnanzübertreibung und der Unbelehrbarkeit zu tatsächlichen Falschmeldungen führt, liegt in der großen Verschiedenheit der Ausbildung bei verschiedenen Menschen". (1)

Analytisch und rational begabte Menschen verifizieren anders als Menschen, die das Gesehene ohne Reflektionen weitergeben. Hier wird keine Interpretation vorgenommen. Eine an sich recht interessante Schwäche der Gestaltswahrnehmung ist ihre Empfindlichkeit gegen Selbstbeobachtung. (1) Wahrnehmung und Beobachtung sind abhängig von multifaktoriellen Kriterien und sind individuell verschieden.

Im Straßenbild fallen nur Ausnahmeseerscheinungen auf. Ausnahme definiert sich aber an den jeweils gültigen Normen. Sehr dicke Menschen, extrem langwüchsige oder zwergenwüchsige Mitmenschen werden ebenso wie ungewöhnlich gekleidete aus der "grauen Masse" hervorgehoben.

1 Lorenz, K. 1963, S. 40, 41.

Das Bild der Bekleidung hat sich allerdings in den letzten zehn Jahren so weitgehend liberalisiert, daß ungewöhnlich schon kaum mehr definiert werden kann. Am ehesten würde es noch auffallen, wenn jemand im Winter Sommerkleidung trüge oder umgekehrt.

Das Einordnen und Wahrnehmen von Mitmenschen hängt immer von der eigenen Position ab. Alles was dem eigenen Erscheinungsbild nahekommt, wird als vertraut und "normal angesehen".

Für die Wahrnehmung des Nächsten spielt die Bekleidung eine wichtige Rolle und auch eine Barriere. Menschen, die uns im täglichen Leben begegnen, sind bekleidet, verhüllt, wir sehen das Gesicht, die Hände und diesen beiden Körperteilen wird deswegen besondere Bedeutung zugemessen in ihrer Aussagefunktion. Wir sagen jemand hat einen vertrauensvollen Händedruck oder einen seelenvollen bzw. kalten Blick. Gelegentlich aber, meist ironisch, wird ein anderer Körperteil mit einer sozialrelevanten Deutung belegt, wenn wir hören, der hat einen gemütlichen Bauch.

Veränderungen am nächsten können wir fast nur an seiner Gesichts- oder Haarfarbe erkennen oder an den Dimensionen seiner Kleidung. Der Zustand der Hände verrät uns noch etwas über die Beschäftigung.

Tiefe Naso-labialfalten können auf ein Magengeschwür schließen lassen, eine dicke Nase, ein Rhinophym, evtl., auf Alkoholismus.

Will man sich gut stellen mit dem Nächsten, so sagt man "Sie sehen aber gut aus" und niemand hört es gern, wenn man ihm sagt er sieht elend aus. "Gut aussehen" ist ein Zeichen von Gesundheit und Wohlergehen und das möchte jeder für sich haben. Zurückhaltung und Scheu, den anderen zu kränken oder zu beunruhigen, lassen uns hier oft lügen. Viele Menschen, deren Aussehen sich langsam durch Krankheit verändert, und die die eigenen

Kontrollsignale nicht wahrnehmen, wagt niemand zu sagen:
Dein Aussehen gefällt mir nicht. Du veränderst dich.

Achte auf dich!

Die Angst jemand damit zu kränken, zu beunruhigen, oder sogar zu beleidigen, läßt instinktive Kontrollmechanismen außer acht geraten.

Falsche Rücksichtnahme und Selbstschutz können der Gesundheit hier gefährlich werden. Hinter dieser Zurückhaltung steht oft die Überlegung, Verantwortung übernehmen zu müssen oder Stellung zu beziehen.

Leicht bekommt man auch eine ablehnende Antwort in der Art der Gegenübertragung "Schau dich doch selbst mal an". Sich selbst oder den anderen aber vorurteilsfrei und unter Beachtung des Vorwissens wahrnehmen und daraus Schlüsse für das Verhalten zu ziehen, muß nachdem diese Begabung degeneriert ist, wieder erworben werden.

8.4 Mentale Umstimmung

"Es muß einfach wieder modern werden, gesund zu leben".
(1)

Dieser Aufruf der Gesundheitsministerin anläßlich des Weltgesundheitstag 1986 sollte ein Appell an alle sein, die leben wollen, gesund sein wollen, modern sein wollen, d.h. dem Zeitgeist entsprechen, und das möchte wohl jedermann, denn es hört sich so einfach an.

Wir sind zwar zum Gesundsein geboren, aber es scheint eine Zeiterscheinung zu sein, nicht gesund zu leben.

Frau Süßmuth sagt weiter, "Ein Leben ist gerade dann genußreich und schön, wenn ich keine Droge, keinen Alkohol, keine Zigarette konsumiere". (1) Modern sein und ein schönes, genußreiches gesundes Leben führen zu können ohne Suchtmittel soll also durchaus möglich sein.

Das vollkommene Wohlbefinden wird sicher ein, bis auf kurze Zeitspannen, unerfüllbarer Wunsch bleiben. Größtmögliches geistiges und körperliches Wohlbefinden für sich und den nächsten sollte aber ein permanentes Ziel für jeden Menschen werden. Er muß sich dazu seines Wertes und seiner Eigenverantwortung bewußt sein. Vorsorge und Nachsorge können und werden vom Staat geleistet. Die Möglichkeiten der Vorsorge sollen in ihrer ganzen Bandbreite wahrgenommen werden, die Fürsorge für sich selbst aber kann dem einzelnen nicht abgenommen werden. Jeder sollte aktiv und im Bewußtsein für sein Leben in den nächsten Jahren und Jahrzehnten Verantwortung für seine Gesundheit empfinden. Der Körper muß als wertvolles und pflegebedürftiges Instrument gesehen werden. Eine frühzeitige positive Hinwendung zur Körperlichkeit ohne Tabus oder Übertreibungen sollte als Teil der Erziehung gesehen werden.

Gleichgültigkeit sich selbst und dem Mitmenschen gegenüber führt dazu seinen Körper nicht mehr wahrzunehmen, und nur das Spiegelgesicht zu sehen. Also ein unrealistisches geschöntes Bild, das nicht den Tatsachen und Gegebenheiten entspricht. Angst vor der Realität oder Krankheit führt dazu sich und die Umwelt unklar zu sehen. Wir sagen, der Rock oder die Hose ist zu eng geworden, weil wir uns nicht eingestehen wollen, wir sind zu dick geworden. Wir sehen die heile Welt der Werbung und identifizieren uns mit deren Helden, ohne uns selbst im Spiegel zu sehen.

8.5 Die Lebenslänge der Thematik

Die Relation zwischen Gesundheit, Ernährung und Pädagogik erfordert einen Denkanstoß, der sich ausweitert und die vielfältigen Möglichkeiten einbezieht. Nicht die Information über Quantität und Qualität der Ernährung darf alleiniger Inhalt der pädagogischen Bemühungen sein. Aufgaben und Ziele müssen festgelegt werden. Entscheidungskonflikte und Verhaltensprobleme, die sich nicht nur auf die physiologische Nahrungszufuhr beschränken, müssen wahrgenommen und zu klären versucht werden. "Zumeist wird gegenwärtig noch die Beraterkompetenz über ihre fachinhaltliche Ausbildung definiert. Es soll daher gezeigt werden, daß aber unabhängig von der eigentlichen Fachkompetenz - Beratung auch eine pädagogisch-psychologische Professionalisierung verlangt."

Entscheidungskonflikte und Verhaltensprobleme müssen neben der sozialen Interaktion jedes einzelnen berücksichtigt werden. Gesundheit und Ernährung können ohne dieses Umfeld nicht ausreichend gesehen werden.

Das lebensnotwendige Miteinander und Füreinander in der menschlichen Gesellschaft wird durch ein russisches Märchen deutlich.

In der Hölle sitzen Menschen vor vollen Töpfen, an deren Hände Löffel gebunden sind, die so lang sind, daß diese nicht zum Mund geführt werden können.

Im Himmel ist es genauso, aber einer gibt dem anderen zu essen. "Diese Menschen sehen gesund, aus, gut genährt, glücklich".

Hier werden Gesundheit, Ernährung und Glück in eine Reihe gesetzt, und alles ist abhängig von der sozialen Interaktion.

Ernährung und Gesundheit ist vom ersten Schluck an der Mutterbrust an, ein auf andere Menschen bezogener Akt.

Lebenslang ist Ernährung nur in sehr seltenen Fällen, meist Notsituationen unabhängig von anderen Menschen. Diese Beziehungen und Abhängigkeiten und deren Relevanz für die eigene Gesundheit müssen in die Erziehungsprogramme integriert werden.

Ernährungs- und Gesundheitspädagogik isoliert zu sehen, würde bedeuten, sie zusammenhanglos zu sehen. Die pädagogischen Aufgaben für diesen Bereich können in folgenden besonders vorrangigen Spezialgebieten der Pädagogik integriert werden und sie sind dadurch fortlaufend gegenwärtig. "Vorschulerziehung, Familienerziehung und Elternbildung, Sozialpädagogik, Medienpädagogik, Ferien- und Reisepädagogik, Ausländerpädagogik, Pädagogik der Heimat- und Volkskunde, Erwachsenenbildung." (2)

Hierbei dürfen Ernährung und Gesundheit nicht nur phänomenologisch gesehen werden, sondern es ist möglich, nach hermeneutischer Vorgehensweise eine Bewußtseins- und Wissenserweiterung zu erreichen.

Staatliche Förderung der pädagogischen Bemühungen ist hier notwendige Voraussetzung, "Gesundheitserziehung kann infolge dessen nur sinnvoll sein als idealiter integraler Teil politischer Anstrengungen der Gesundheitsförderung überhaupt." (3)

Für die Erhaltung der Gesundheit durch eine richtige Ernährung und gegen ein gesundheitsschädigendes Verhalten spricht die Hoffnung auf ein schönes, langes Leben.

2 Wasem 1986 S. 9

3 Europäische Monographien zur Forschung der Gesundheitserziehung 1983 S. 67.

Literatur

Aebi, R.

Ist es möglich sich gesund zu ernähren. in Wie sicher sind unsere Lebensmittel, Bund für Lebensmittelrecht e.V. Bonn 1983 S. 333, S. 336

Amtsblatt München 1981 S. 605

Aristoteles, in Schopenhauer, Aphorismen zur Lebensweisheit Reclam, Stuttgart 1978 S. 29

Auf dem Hövel

Lebensmittel in der öffentlichen Diskussion in "Wie sicher sind unsere Lebensmittel", Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde Bonn 1983, S. 8

Barmer Brücke

Barmer Ersatzkasse, Wuppertal Barmen 1985, S. 26

Barthes, R.

Mythen des Alltags, Suhrkamp Verlag Frankfurt 1964 S. 36

Bauer, R. Hrsg.

Pathophysiologie-Pathobiochemie, de Gruyter Verlag Berlin 1977 S. 273

Bayerischer Landtag

Drucksache 10/878580 1985 S. 3

Offizielle Stellungnahme Drucksache 10/7866 1985

Bayerischer Rundfunk

Manuskripte 1984/85

Bayerischer Rundfunk

Werbung Info München 1983

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Gesundheitserziehung und Schule Köln 1976

Becker, HG.; Steller, W.

Ernährungsumschau 29/Frankfurt 1982 S. 229

Becker, HG.; Warburg, H. u. Zentgraf, H.

Übergewicht und Ernährungsverhalten von Schulkindern in Nordrheinwestfalen

XIX. Wiss. DGE Kongress München 1982

Ref. Ernährungsumschau 29 1982 S. 233

Benden, M.

Ziele der Erziehung und Bildung, Klinkhardt, Bad Heilbrunn 1982 S. 74

Beran-Dauser, I.
Zur Ernährungssituation der Kinder in Kindertagesheimen
Landesstelle für Landwirtschaftliche Marktkunde 1982
S. 39

Bräutigam, W; Christian, P.
Psychosomatische Medizin, Thieme Verlag Stuttgart 1981
S. 34, 175, 185, 189

Bruner, J.
Der Prozeß der Erziehung, Päd. Verlag Schwann Berlin
1972 S. 30, 61

Bundesfilmdienst Bayern
Katalog 1985

Courbin, A.
Pesthauch und Blütenduft
Verlag Wagenbach Berlin 1985 S. 59

Darmaillacq, L.
Lebensmittelkennzeichnung
Resumes Internationaler Lebensmittelrechtskongress
Europäische Vereinigung für Lebensmittelrecht S. 72

Daten des Gesundheitswesens
Schriftenreihe des Bundesministers für Jugend, Familie
und Gesundheit
Verl. Kohlhammer Stuttgart 1985 S. 34

DAK-Magazin
3/83 S. 3

Deutsches Jugendinstitut München Vierteljahrbuch
Bibliographie Sozialisation und Sozialpädagogik

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Kuratoriumssitzung 25.6.86

Deutsches Institut für Gemeinschaftsverpflegung
Tagung 14.2.86 Persönliche Mitteilung

Eidgenössische Ernährungskommission
in Wie sicher sind unsere Lebensmittel,
Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde Bonn
1983 S. 343

Zeitschrift Eltern, Gruner und Jahr München
Jahrgang 1978-83

Elternbriefe
Stadtjugendamt München 1971 Einleitung

Ernährungsbericht 1976

Deutsche Gesellschaft für Ernährung Frankfurt/M. 1976
S. 15

Ernährungsbericht 1984 s.o.

S. 107, 116 f, 135

Europäische Monographie zur Forschung in der Gesundheitserziehung

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln
1983 S. 67

Feldenkraus, Moshe

Der aufrechte Gang, Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib, Insel Verlag Frankfurt 1968
S. 29, 47

Frau im Spiegel Nr. 9

Verlag Ehrlich und Sohn Lübeck 1986 S. 64

Fleck, F.H.; Bosshart, L.; Anderau, W.; Pfister, C.

Die Wahlreden zu den Nationalratswahlen im Herbst 1971
Freiburg 1975 S. 79

Fröbel, F.

Menschenziehung, Klett-Cotta Stuttgart 1982
S. 37, 39

Gesellschaft für Ernährungsbiologie

Mai 1986, Mündliche Mitteilung

Gesundheitspark

Münchener Volkshochschule 1985, Katalog S. 2

GfK Marktforschung GmbH u. Co.

Nürnberg Juli 1984, Erwartungen und Kritik der Verbraucher zum Lebensmittelangebot

Görden-Giesen, A.

Probleme und Ziele der Fortbildung von Verbraucher- und Ernährungsberatern VD 25 1980 S. 109

Goethe, J.W.

in Büchmann, Geflügelte Worte
Knaur München 1959 S. 141

Goldberg, E.M.

Family Influence and Psychosomatic Illness
Tavistock Publications London 1958 S. 1

gv-praxis 4/86

Deutscher Fachverlag, Frankfurt S. 14

gv-praxis 12/85 S. 24

Grünert, H.

Zur Situation von Angebot und Nachfrage bei Pausen-
verpflegung an bayerischen Schulen, eine empirische
Untersuchung in Ernährungs- Umschau 30 1983 Heft 5
Umschau Verlag Stuttgart

Harper, A.E.

Ursprung der Ernährungsempfehlungen- eine historische
Übersicht in Wissenschaftlicher Informationsdienst
Frankfurt/M. 1985 S. 11

Heller

Wie Werbung wirkt: Theorien und Tatsachen
Fischer Verlag Frankfurt 1984 S. 75, 77

Henning, E.

in Nusser, Peter; Anzeigenwerbung
Wilhelm Fink Verlag München 1975 S. 40

Herkunftswörterbuch Duden Band 7

Bibliographisches Institut München 1963 S. 199

Hör Zu, Springer Verlag Hamburg

1985 Heft 48 S. 165

Hoffmann-Axthelm, D.

Sinnesarbeit Nachdenken über Wahrnehmung
Campus, Frankfurt/M. 1984 S. 18

Hoffmeister, H.

Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie
Berlin 1985 S. 45

Hofstätter, P.

Psychologie zwischen Kenntnis und Kult
München Oldenburg Verlag 1984 S. 15

Itallie, T.B.

in Praxis Kurier 7 Selecta-Verlag Planegg 1986 S. 6

James, E.O.

Religionen der Vorzeit
Du Mont Ulm 1957 S. 196

Jonas, A.

War die Steinzeit-Diät gesünder
in Selecta 33 1984 S. 2970

Jugendherberge

Deutsches Jugendherbergswerk Detmold 6/84 S. 44

Kasper, H; Kluthe, W. u. Köbler, R.

Erkrankungen durch Mangel und Fehlernährung
in Kühn, H.A.u. J. Schirmeister

Innere Medizin, Springer Verlag Berlin 1982 S. 987

Kausen, R.
Abriß der Schulhygiene, Klinkhardt,
Bad Heilbrunn 1973 S. 68

Keller, H.; Voss, H.-G.
Neugier und Exploration
Verlag Kohlhammer, Stuttgart 1976
S. 129, 135

Killermann, W.
Biologieunterricht heute
Auer-Verlag Donauwörth 1980 S. 15

Kindlers Malerei Lexikon Kindler Verlag
München Band 2 S. 85 f

Klein, E.
Wie sicher sind unsere Lebensmittel
Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde
Behr-Verlag Bern 1983 S. 90

Klimt, F.
Unterrichtsstunden, Schulpausen und Schulweg in der
Bundesrepublik Deutschland
Marburg 1976 S. 1 Institut für Sportwissenschaft und
Motologie

Klug, H.P.; Specht, F. Hrsg.
Psychosomatische Störungen bei Kindern und Jugendlichen
Verlag für Medizinische Psychologie Göttingen 1984
S. 14

Knaurs Lexikon a-z
Droemer'sche Verlagsanstalt München
Zürich 1981 S. 559

Kohut, H.
Narzißmus Frankfurt/M.
Suhrkamp Verlag 1979 S. 338

Kohnhorst, N.L.
Ernährungsumschau Nr. 2 1986 S. 44

Frankfurt/M. Umschauverlag

Korczak, J.
Wie man ein Kind lieben soll
Vandenhoeck und Rupprecht, Göttingen 1972 S. 248

Krusen, F.
Iß und lebe
Olzog Verlag München 1984

Küchenhoff, W.
zu Erzeugene Gesundheit, pädagogische Vorbemerkungen
Gustav Fischer Stuttgart 1967 S. X f

Laing, R.; Phillipson, H.
Interpersonelle Wahrnehmung
Suhrkamp London 1971 S. 175 ff

Landesbildstelle Nordbayern

Latham, O.B.
Human Nutrition in Tropical Africa
FAO Rom 1979 S. 3

Lersch, Ph.
Entwicklungspsychologie
München 1964 Studentenwerk S. 48

Levi-Strauß, C.
Mythologica I. Das Rohe und das Gekochte
Suhrkamp Frankfurt/M. 1971 S. 191

Lorenz, K.
Gestaltwahrnehmung als Quelle wissenschaftlicher Erkenntnis
Wissenschaftliche Buchgesellschaft
Darmstadt 1963 S. 40 f

Luther, M.
Ich, Martin Luther
Eichborn, Verlag Frankfurt/M. 1982

Material zum Ernährungsbericht 1980
Deutsche Gesellschaft für Ernährung Frankfurt/M. 1980
S. 84, 90

Montessori, M.
Schule des Kindes Herder Freiburg 1976 S. 294 f

Montessori, M.
Von der Kindheit zur Jugend
Herder Freiburg 1966 S. 111

Mücke, W.; Schulze, H.
Lebensmittelrecht
Luchterhand 1980 S. 4, 61

Münchener Ärztliche Anzeigen 1985
Nr. 7 Aktion Schule und Gesundheit, Demeter Verlag
Gräfelfing S. 15

Murch, G.; Woodwarth, G.
Wahrnehmung
Kohlhammer Verlag Stuttgart 1978 S. 12, 16

Naturwissenschaftliche Rundschau
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 1986
Heft 1 S. 29

Neumann, K.
Der Beginn der Kommunikation zwischen Mutter und Kind
Klinkhardt Verlag Bad Heilbrunn 1983 S. 151

Nietzsche, F.
Ecce homo
Insel Taschenbuch Insel Verlag Frankfurt 1977 S. 56

Nusser, P.
Anzeigenwerbung
Fink Verlag München 1975 S. 40, 115, 123

Packard, V.
Die geheimen Verführer
Ullstein Verlag Frankfurt 1957 S. 87, 112, 116

Paul, J.
Levana
Schöningh, Paderborn 1963, S. 207

Pawlow, J.P.
Ausgewählte Werke
Akademie Verlag Berlin 1955 S. 99

Pennebaker, J.
The Psychology of Physical Symptoms
Springer Verlag New York 1982 S. 152, 156

Pestalozzi, J. H.
Werke Band 2 Aus den Aufsätzen über die Armenanstalt
Winkler Verlag München 1977 S. 19

Philippeit, U.; Schwabe, S.
Über Chemie im Kochtopf
Robugen Esslingen 1980 S. 26

Prahl, G.
Der Hausarzt ist mehr als Reperaturmeister
in Selecta 12 1986 S. 906
Selecta Verlag Planegg

Pudel, V.
Verhaltenstheoretische Grundlagen von Ernährungspro-
grammen Ernährungserziehung und Ernährungsberatung
Ernährungsschau 1983 S. 63
Umschau Verlag

Rath, C. D.
Reste der Tafelrunde
Rowohlt, Hamburg 1984 S. 176, 191, 193

Riedl, J.
Der rücksichtslose Koch
in Die Zeit Nr. 2 1986 S. 9
Frankfurt/M.

Root, W.
Die Küche in Italien
TIME-LIFE Amsterdam 1975 S. 9

Rousseau, J.J.
Emil oder über die Erziehung
Schoeningh, Paderborn 1983 S. 31

Rumohr, K.T.
Geist der Kochkunst
Insel Verlag Frankfurt/M. 1978 S. 180, 181

Selecta 12
Rausgeworfenes Geld?
Selecta Verlag München Planegg 1986 S. 906

Seneca
Vom glückseligen Leben
Reclam Verlag Stuttgart 1953 S. 62, 139

Seneca
in Emil Schöningh Verlag Paderborn 1958 S. 2

Siegenthaler, W.; Kaufmann, W.
Lehrbuch der inneren Medizin
Thieme Verlag Stuttgart 1984 vgl.

Der Spiegel Nr. 15 1985 S. 35

Süddeutsche Zeitung
Süddeutscher Verlag München 1986 Nr.7 S. 19

Süddeutsche Zeitung
Süddeutscher Verlag München 1986 Nr.73 S. 11

Süddeutsche Zeitung
Süddeutscher Verlag 1985 Nr.48 S. 48

Süssmuth, R.
Weltgesundheitsstag 1986
Süddeutsche Zeitung Süddeutscher Verlag München
Nr. 80 S. 5

Schmidbauer, W.
Weniger ist manchmal mehr
Deutsche Verlags-Anstalt Stuttgart 1984 S. 54, 112,
113, 115

Scholz, H.
Schlanke leben besser
Herder Verlag Freiburg 1984 S. 10

Schopenhauer, A.
Aphorismen zur Lebensweisheit
Reclam Stuttgart 1978 S. 29

Schultze, H.
Reflexionen zu und nach 20 Jahren "Gesundheitserziehung"
Arzteblatt Baden Württemberg 1982 Heft 3

Schulze, H.
Ernährungsbiologie im Wandel
Archiv für Lebensmittelhygiene
Verlag Schaper Hannover 1981 S. 1

Schulze, H.; Mücke, W.
Lebensmittelrecht
Luchterhand 1980 S. 4, 61

Schwab, G.
Die schönsten Sagen des klassischen Altertums
Südwest Verlag München 1955 S. 21

Staatsministerium für Unterricht und Kultus
Bayerischer Landtag Drucksache 10/8570 1985

Statistische Berichte des Bayerischen Landesamtes 1983
S. 75 ff

Steiner, R.
Die Erziehung des Kindes
Freies Geistesleben Stuttgart 1961 S. 25

Steiner, R.
Die pädagogische Praxis vom Gesichtspunkte geistes-
wissenschaftlicher Menschenerkenntnis
Troxler-Verlag Bern 1956 S. 28

Stössel, J.
Was Ausländer krank macht Süddeutsche Zeitung Nr. 51
S. 36 Süddeutscher Verlag München

Terplan, G.
Vortrag bei der Gesellschaft für Ernährungsbiologie
6.2.1984

Time Nr. 40
Amsterdam 1985 S. 54

Tunali, G.; v. Stetten, D.
Ergebnisse der intensiven Diätberatung bei Diabetikern
Ernährungs-Umschau 33 1986 S. 38
Umschau Verlag Frankfurt/M.

Uexküll, Th. v.
Grundfragen der psychosomatischen Medizin
Rowolth Hamburg 1963 S. 110, 157

Unsere Jugend
Zeitschrift für Jugendhilfe
Verlag Ernst Reinhardt München 1986

Vester, E.
Wenn der Körper selbst zur Strahlenquelle wird
Süddeutsche Zeitung Nr. 109, 1986 S. 13
Süddeutscher Verlag München

Volkshochschule München
Katalog Herbst 1984 S. 114ff Münchener Volkshochschule
Haus am Gasteig.

Wasem, E.
Medien der Öffentlichkeit
Pädagogischer Verlag Schwann Düsseldorf 1969 S. 7

Wasem, E.
Medien der Schule
Don Bosco Verlag München 1971 S. 14

Wasem, E.
Von der Theorie zum Schulalltag
Herder Verlag Freiburg 1978 S. 7

Wasem, E.
Ernährungskunde und Schulverpflegung
Materialien Kuratorium Schulverpflegung 1984 S. 34

Wasem, E.
Systematische und historische Analyse von Unterricht,
Erziehung und Bildung 1986 S. 10
Scriptum zur Vorlesung

Wasem, E.
Studienfach Pädagogik
Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider
1986, S. 9

Wegmann, R.
Die gesunde Schule
Herder Verlag Freiburg 1966 S. 52

Weltgesundheitsorganisation Kopenhagen
Grundsätze und Methoden der Gesundheitserziehung
1981 S. 3

Westermanns Pädagogische Beiträge
Westermann Verlag Braunschweig 1986

Welt des Kindes
Kösel Verlag München 1986

Wickert Institut
Quick 1986 Nr. 26 S. 106 Umdenken bei der Ernährung
Quick Verlag München

Wohmann, G.
in Cosmopolitan 10/85 S. 164
Attika Verlag München

Wörterbuch der Religionen
Kröner Verlag Stuttgart 1962 S. 227

Wynder, E.
Veranstaltung der Gesellschaft für Ernährungsbiologie
1984 August

Xochellis, P.
Pädagogische Grundbegriffe
Ehrenwirth München 1973 S. 14, 15

Zöpfl, H.
Bildung und Erziehung
Donauwörth Ludwig Auer Verlag 1967 S. 72

Zöpfl, H.
Kleines Lexikon der Pädagogik und Didaktik
Ludwig Auer Verlag Donauwörth 1970 S. 87

Zöpfl, H.; Heigl, J.
Erziehung zwischen Gesellschaftsanspruch und Kindbedürfnis
Manz Verlag München 1985 S. 48, 126

Zeitschrift für Heilpädagogik
Verband Deutscher Sonderschulen Stuttgart 1986

Zeitschrift für Pädagogik
Beltz-Verlag Weinheim 1980

ZMP Informationen
Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle für Erzeugnisse
der Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft GmbH, Bonn
1986

Lebenslauf

Geboren am 11.1.1941 als Tochter von Dr. med. Berthold Auer und Frau Friedel Auer, geb. Brunner in München.
Verheiratet seit dem 23.8.1963 mit Dr. med. Franz-Tonio Brandis, eine Tochter Bettina.

- 1947 Eintritt in die Volksschule an der Frauenstr. in München
- 1951 Eintritt in das Realgymnasium am Anger in München
- 1961 Abitur ebenda
- 1961 Beginn des Studiums der Pädagogik für das Lehramt an der Volksschule
- 1964 Erste Prüfung für das Lehramt an der Volksschule
- 1964 Prüfung als Röntgenhelferin an der Universität Erlangen

Seit 1964 arbeite ich in der Röntgenpraxis meines Mannes als Röntgenhelferin und bin hier auch mit der Anleitung der Auszubildenden befaßt.
1970 habe ich einige Wochen als Vertretung für erkrankte Lehrkräfte an der Grundschule an der Halmhauserstr. in München unterrichtet.

- 1981 Wiederaufnahme des Studiums der Pädagogik an der Ludwig-Maximilians-Universität München
- 1984 Magister Artium an der Ludwig-Maximilians-Universität in den Fächern Pädagogik, Psychologie und Didaktik der Biologie.
Das Thema der schriftlichen Arbeit war Ernährung und Erziehung.

Druck:

UNIKOPIE

Adalbertstr. 18

8000 München 40

Tel.: 33 33 63

